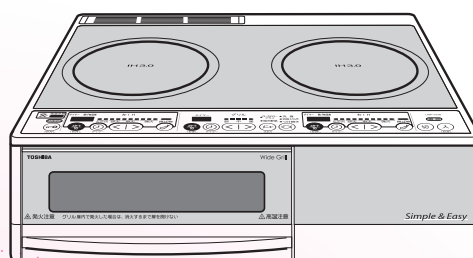
TOSHIBA
Leading Innovation >>>

東芝 IH クッキングヒーター
取扱説明書 家庭用

据置タイプ

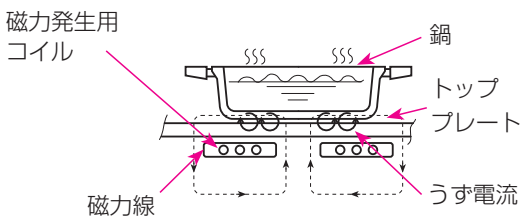
形　名
UHP-M21B
UHP-V31S

- このたびは東芝 IH クッキングヒーターをお買い上げいただきまして、まことにありがとうございました。
- この商品を安全に正しく使用していただくために、お使いになる前にこの取扱説明書をよくお読みになり十分に理解してください。
- お読みになったあとは、お使いになるかたがいつでも見られるところに必ず保管してください。
- 保証書と設置説明書を販売店または工事店から必ず受け取って保存してください。

日本国内専用
Use only in Japan

特長 IH クッキングヒーターは火を使わない電磁誘導加熱方式

IH（電磁誘導加熱）とは？

・・・鍋自体を発熱させます

磁力発生用コイルにより発生した磁力線が鉄製鍋を通るとき、鍋底にうず電流が生じます。
このうず電流が鍋の電気抵抗によって熱に変わり、鍋そのものを発熱させます。

●**火力が見えて安心！火加減ナビ（10 段階）**
・火加減ナビ…………………火力の強さを光でお知らせします。

● **3kW の高火力 IH ヒーター（左・右ヒーター）**
素早く調理したい炒めものや、急いで湯を沸かしたいときに最適です。

●**低火力連続加熱**
煮込みや卵調理など微妙な火加減ができます。

●**ビッグな庫内とスムーズ開閉グリル / 水なしでも焼ける / お手入れ簡単グリル**
・（水あり / なし）魚焼き自動　:水あり、水なしどちらでもできます。手間なしオートの魚焼き。
・（水あり）グリルメニュー　：ローカロリーフライ、焼き野菜のグリルメニュー（手動）
　　　　　グリル手動　　　：受け皿がフッ素加工でお手入れが簡単です。
・ビック庫内……さんま５匹まで焼けるビックなグリルです。
・開閉がスムーズで静かなスムーズレールを採用。

●**脱臭触媒付きグリル（煙や臭いをおさえます）**…UHP-V31S のみ
・自動魚焼きとグリル機能の手動火力調節機能を選択した場合に動作します。

●**揚げもの専用の油温度調節機能**

左・右各々のヒーターで	微妙な揚げ温度が自動調節できるので手軽に揚げもの調理ができます。 少量（200g）の油量でも使えます。

●**便利なタイマー**
・すべての熱源にタイマーを採用 （左・右ヒーター：１分～９時間 50 分　グリル：１分～ 30 分）

左ヒーター（IH ヒーター）
• 3kW の高火力で素早く調理
• 揚げもの機能付きで左右どちらのヒーターでも「揚げもの」ができます。
• 10 段階の火力調節（火加減ナビ）

フル上面操作
左右 IH、グリル、全ての操作を上面に　集約

水なしでも焼ける　お手入れ簡単
ビッグ・スムーズグリル
• ビック庫内…さんま５匹まで焼けます。
• 開閉がスムーズなレール式扉
• 水あり、水なしが使用できます。
• 煙やにおいをおさえる脱臭機能付
（UHP-V31S　のみ）

右ヒーター（IH ヒーター）
• 3kW の高火力で素早く調理
• 揚げもの機能付きで左右どちらのヒーターでも「揚げもの」ができます。
• 10 段階の火力調節（火加減ナビ）

安全機能

●**切り忘れ防止自動停止機能**
切り忘れて操作を行わなかったときは、約１時間（グリルは約 30 分）でブザーが鳴り、自動的に通電が切れます。煮込み調理など弱火のときは約５時間でブザーが鳴り電源が切れます。

●**オートパワーオフ機能**
調理などが終了してから約 30 分後に自動的に電源が切れ、電源ランプが消灯します。

●**鍋なし自動停止機能**
鍋を置かなかったり、外したままにすると約１分後に自動的に通電が切れます。（左・右ヒーター）

●**温度過昇防止・自動停止機能**
空だきなどにより、鍋が高温になり過ぎるのを防ぎます。また、空だき状態が続くと、自動的に停止します。（左・右ヒーター）

●**トッププレート高温注意ランプ**
調理中は点灯。全ての調理が終わって電源スイッチを切った後も、トッププレートが熱くやけどのおそれがある間は点滅して注意をうながします。

●**グリル庫、高温注意機能**
グリルを使用中は高温注意ランプが点灯し、調理が終わった後も、熱くやけどのおそれのある間は点滅して注意をうながします。

●**グリル受け皿水なし検知**
グリル受け皿に水を入れずに加熱したり、途中で水がなくなると、自動的に通電を停止して「C3」表示をしてお知らせします。自動調理魚焼きでは、水なし検知は働きません。

●**グリル異常高温検知**
グリル庫内の発火などによって、温度が異常に上がると自動的に通電を停止して「C2」表示をしてお知らせします。

便利な安全機能

●**チャイルドロック機能**
使わないときに、ロックをしておくと、すべてのヒーターのキー操作をできなくしておけます。

もくじ

安全上のご注意 必ずお守りください

商品および取扱説明書には、お使いになるかたや他の人への危害と財産の損害を未然に防ぎ、商品を安全に正しくお使いいただくために、重要な内容を記載しています。
次の内容（表示・図記号）をよく理解してから本文をお読みになり、記載事項をお守りください。

表示の説明

⚠警告 「取り扱いを誤った場合、使用者が死亡または重傷＊[1]を負うことが想定されること」を示します。

⚠注意 「取り扱いを誤った場合、使用者が軽傷＊[2]を負うことが想定されるか、または物的損害＊[3]の発生が想定されること」を示します。

＊1：重傷とは失明や、けが、やけど（高温・低温）、感電、骨折、中毒などで、後遺症が残るものおよび治療に入院・長期の通院を要するものをさします。
＊2：軽傷とは、治療に入院や長期の通院を要さない、けが、やけど、感電などをさします。
＊3：物的損害とは、家屋・家財および家畜・ペットなどにかかわる拡大損害をさします。

図記号の説明

禁止

⃠は、禁止（してはいけないこと）を示します。
具体的な禁止内容は、図記号の中や近くに絵や文章で示します。

指示

●は、指示する行為の強制（必ずすること）を示します。
具体的な指示内容は、図記号の中や近くに絵や文章で示します。

注意

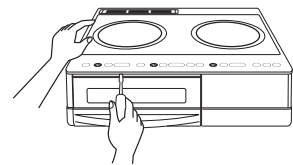
△は、注意を示します。
具体的な注意内容は、図記号の中や近くに絵や文章で示します。

⚠警告

ご使用全般について

分解禁止

分解・改造・修理はしない

火災・感電・けがの原因になります。修理は据付施工店または東芝生活家電ご相談センターにご連絡ください。

禁止

トッププレートの上にのせて使う調理器具（鍋、やかん、フライパンなど）以外のもの（カセットコンロ、ボンベなど）はのせない

誤ってスイッチが入ったときに加熱され、火災・爆発・やけどの原因になります。

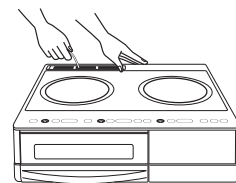
禁止

子供など、取り扱いに不慣れな方だけで使わせたり、幼児に触れさせたりしない

感電・けが・やけどの原因になります。

禁止

排気口やすき間などの開口部に、ピンや針金などの金属類や異物を入れない

排気口に指を入れない

火災・感電・けがの原因になります。

禁止

トッププレートに衝撃を与えない

- トッププレートにひびやかけが生じ、電気部品の露出による感電や、ガラスのかけによるけがの原因になります。
- ひびが入ったりかけたりしたときは、すぐに使用を止め、ブレーカーを「切」にして修理を依頼してください。

トッププレートの上に乗ったり、物を落としたり、ふちやかどに鍋などをぶつけない。

（つづく）

⚠警告

ご使用全般について（つづき）

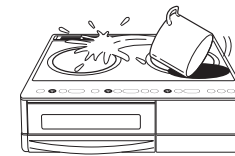
禁止

トッププレートの上や近くに燃えやすいものを置かない

火災・やけどの原因になります。

水かけ禁止

排気口や操作部に水をかけない

漏電やショートを起こし、火災・感電の原因になります。トッププレートやカウンター（調理台）に水がこぼれたときも、すぐにふき取ってください。

異常・故障時には直ちに使用を中止する

火災・感電・けがの原因になります。
〈異常・故障例〉
・異常な音や臭いが出る。
・ビリビリと電気を感じる。
・トッププレートがヒビ割れる。
・その他の異常や故障がある。
➡すぐ専用ブレーカーを切り、必ず点検修理を依頼してください。

アース線接続

アースを確実に取り付ける

火災・感電・けがの原因になります。修理は据付施工店または東芝生活家電ご相談センターにご連絡ください。

電源について

禁止

傷んだ電源プラグ・ゆるんだコンセントは使わない
電源プラグ、コードを破損するようなことはしない
傷つけたり、加工したり、熱器具に近づけたり、無理に引っ張ったり、重いものをのせたり束ねたりしない

傷んだまま使うと、感電・発熱による火災の原因になります。電源プラグ、コードの修理は据付施工店または東芝生活家電ご相談センターにご連絡ください。

禁止

電源プラグのほこりなどは定期的に取る

プラグにほこりなどがたまると、湿気などで絶縁不良となり、火災の原因になります。プラグを抜き乾いた布で拭いてください。

禁止

電源プラグは根元まで確実に差し込む

差し込みが不完全な場合、感電・発熱による火災の原因になります。

禁止

ぬれた手で電源プラグの抜き差ししない

感電の原因になります。

⚠警告

揚げもの調理は

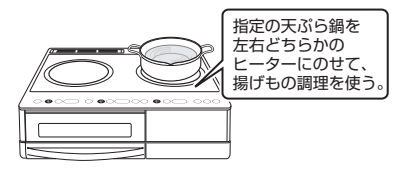
禁止

揚げもの調理中はそばを離れない

油の温度が上がりすぎたとき、火災の原因になります。

指定の天ぷら鍋を使う

指定の天ぷら鍋で、左・右ヒーターの「揚げもの調理」機能を使う

底に凹凸やそりのある鍋を使うと、油温度調節機能がはたらかず、油の温度が上がりすぎて火災の原因になります。

油の量は200g以上

油の量は 200g 以上で調理する

油の量が少ないと油の温度が上がりすぎて火災の原因になります。

中央に置く

鍋を中央に置く

鍋を中央からずらして置くと、油温度調節機能がはたらかず、油の温度が上がりすぎて火災の原因になります。

禁止

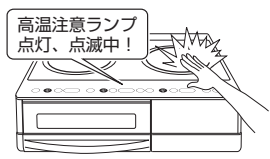
鍋の下に汚れ防止マット、ふきん、紙などを敷かない

油温度調節機能がはたらかず、油の温度が上がりすぎて火災の原因になります。

使用中・使用後は

禁止

高温注意ランプが点灯、点滅中はトッププレート、その周辺の金属部に触れない

高温のためやけどします。

ブレーカーを「切」にする

長期間ご使用にならないときは、専用回路のブレーカーを「切」にする

漏電火災や絶縁劣化による感電の原因になることがあります。ただし、調理終了後10分は製品の冷却のため、ブレーカーを「切」にしないでください。

禁止

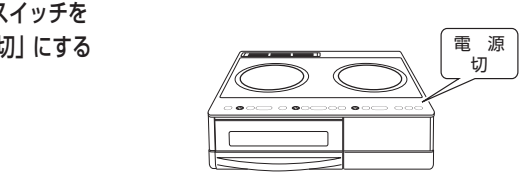
炒めものやグリル調理中はそばを離れない
予熱の火力は弱にして、加熱しすぎない

- 炒めもの、焼きものなど油を使う調理をするときはそばを離れないで、加熱しすぎないよう火力調節してください。
- もし、油煙が多く出たらすぐに電源スイッチを「切」にしてください。

スイッチを「切」にする

使用後は電源スイッチを「切」にする

火災の原因になります。

（つづく）

⚠警告

使用中・使用後は（つづき）

禁止

缶詰や鍋焼き用等のアルミ箔鍋・レトルトパックやアルミ箔・金属製スプーンなどや鍋のふた・湯たんぽ・受け皿・焼網・排気カバーなど、鍋以外の物を加熱しない

破裂してけがをしたり、赤熱してやけどをする原因になります。レトルトパックは箱に入っている場合もありますのでご注意ください。

水やみそ汁、カレーなど、液体を加熱するときは、ときどきかき混ぜながら加熱する

突然沸騰（突沸）して水や調理物が飛び散ることがあり、やけどの原因になります。

⚠注意

ご使用全般について

禁止

トッププレートのふちやかどに鍋などをぶつけない

トッププレートの破損やけがの原因になります。

禁止

火気を近づけない

感電・漏電の原因になります。

禁止

本体前方に物を置かない

火災の原因になります。

医師と相談

医療用ペースメーカーをお使いの方は、本製品のご使用にあたり、医師とよく相談してください

本製品の動作がペースメーカーに影響を与えることがあります。

禁止

調理以外の目的で使用しない

火災の原因になります。

揚げ物調理は

禁止

他の器具（ガスコンロなど）で、あらかじめ加熱した油を使用しない

温度制御装置が働かず異常加熱し、火災の原因となります。

油煙が多く出たら、電源スイッチを「切」にする

加熱を続けると発火し、火災の原因になります。

揚げもの調理中は飛び散る油に注意する

- 油が飛び散ってやけどの原因になります。油の飛び散りは材料の下ごしらえなどで少なくできます。
  「揚げもののときは」をごらんください。（39 ページ参照）
- また、他の調理中の沸とうやふきこぼれによる水滴が油に入ると油が飛び散り危険です。火力を調節してお使いください。

ご使用前に

⚠注意

グリル使用中・使用後は

禁止

グリル受け皿に水以外の物（アルミホイル、クッキングペーパー、グリル石など）を入れて使用しない

油が過熱して、発煙・発火のおそれがあります。また、自動調理のでき具合が悪くなる原因になります。

グリル調理でアルミホイルを使う場合は、焼網よりはみ出さない

温度調節が正常に動作せず、発火することがあります。

禁止

グリル扉やスライドレールに上から強い力を加えない

グリル扉やスライドレールが変形したり、本体が傾いて調理物が落下するなどして、けがや、やけど、破損の原因になります。

お手入れをする

グリル調理後はグリル受け皿・焼網の調理物や油分を取り除く調理物が発火した場合は電源スイッチを「切」にする

- 調理物が発火して火災の原因になります。
- 続けて使用するときは、受け皿の油を捨て、汚れをきれいに落としてから使用してください。
- 調理物が発火した場合は、通電を止めて調理物の炎が消えるまでグリル扉を開けないでください。空気が流れ込み、炎が大きくなります。
- また、グリル扉に水をかけないでください。ガラスが割れます。

お手入れをする

グリル庫内やスライドレールに魚などの油がたまらないように使用後はすぐにお手入れする

火災や故障の原因になります。

使用中・使用後は

禁止

使用中・使用後しばらくはグリル扉、スライドレール、グリル受け皿、焼網、指定の天ぷら鍋の本体や取っ手に触れない

高温のためにやけどをします。

禁止

鍋の下に紙やふきん、汚れ防止マットなどを敷かない

鍋の熱で焦げたりします。

禁止

鍋を不安定な状態にしない

トッププレートのふちに乗り上げていると本体の損傷や落下などにより、けが・やけどの原因になります。

禁止

ホーロー鍋の空だきや過熱をしない

- 鍋の温度が上がり、やけどや調理物の発火の原因になります。
- 鍋やトッププレートの破損の原因になります。
- 鍋底のホーローが溶けて焼き付き、トッププレートの損傷の原因になります。

禁止

排気口などに油をこぼした場合は、使用しない

グリルヒーターの熱により油が発火するおそれがあります。据付施行店または東芝生活家電ご相談センターへご連絡ください。

禁止

排気口や吸気口をふさいだり、排気口付近に手、顔、鍋の取っ手を近づけない

本体内部が加熱して火災の原因になったり、やけどの原因になります。

禁止

鍋や取っ手などの高温部に触れない

やけどの原因になります。

禁止

使用中は製品から離れない

調理物が発火して火災の原因になります。

⚠注意

お手入れは

お手入れをする

使用後は必ずお手入れをする

調理くずや油分が残ったまま調理すると、発煙・発火の原因になります。

冷えてから

お手入れは本体や各部分が冷えてから行う

やけどの原因になります。

お願い

ラジオやテレビを近づけないでください

ラジオやテレビを近くに置きますと、ラジオやテレビに受信障害を及ぼすことがあります。
影響しないところまで離してお使いください。
また、補聴器にノイズが入る場合があります。

通電をやめた後も、本体からファンの回る音がしますが異常ではありません

使用中、使用後に本体内部の温度を下げるために冷却ファンが回っています。

上面操作キーに水などをこぼしたり、熱い鍋底が触れないようにしてください誤動作したり変形することがあります

キャッシュカード、自動改札定期券、カセットテープなどは近づけないでください

磁力線の影響で記録が消えるおそれがあります。

付属の天ぷら鍋は、初めて使用になるときは、洗ってください

中性洗剤をスポンジにつけて洗ってください。
洗った後は、水気を拭きとってください。
スポンジのハード面での清掃や水を使う煮炊きはおやめください。さびの原因になります。

IH クッキングヒーターの横や下方に調味料・食品などや熱に弱いものを置かないでください

製品排熱により、調味料・食品などが変質します。

左・右ヒーターが使えない場合や火力を上げられないことがありますが異常ではありません

複数のヒーターを同時に使用した場合、消費電力が定格（UHP-V31S:5800W、UHP-M21B:4000W）を超えないように、ヒーターの火力を制限しているためです。
その場合、使用できる火力については、火力表示ランプで確認してください。右表に各ヒーターの火力の代表的な組み合せ例を示します。
なお、ヒーターを強火で使用になり、他の機能（グリルなど）を使用になりたいときは、他のヒーターの火力を下げるか、使用しないでください。

（グリル調理が優先されます）

形　名	左ヒーター	グリル	右ヒーター
UHP-V31S	3000W	使っていない	2500W
	2500W	2150W	1100W
UHP-M21B	3000W	使っていない	700W
	1500W	2150W	250W

調理などが終了してから約 30 分後に自動的に電源が切れ、電源ランプが消灯します。

チャイルドロックの使いかた

チャイルドロック（お子様がいらっしゃるご家庭などに）

チャイルドロックは、お子様などの誤操作を防止する機能です。

チャイルドロックを設定するとすべてのヒーターの通電ができなくなります。
電源を切っても、チャイルドロックはそのまま記憶されます。

※ヒーター通電中は、「チャイルドロック」は設定できません。
ヒーターの通電を切ってから設定してください。

チャイルドロックを設定するとき

1 電源スイッチの を（1 秒以上）押す

▶電源ランプが点灯します。
●ヒーターの通電中は「チャイルドロック」キーを受け付けません。
ヒーターの通電を切ってから行ってください。

2 キーを 3 秒以上押し続ける

▶ブザーが鳴り、チャイルドロック表示ランプが点灯します。

チャイルドロックを解除するとき

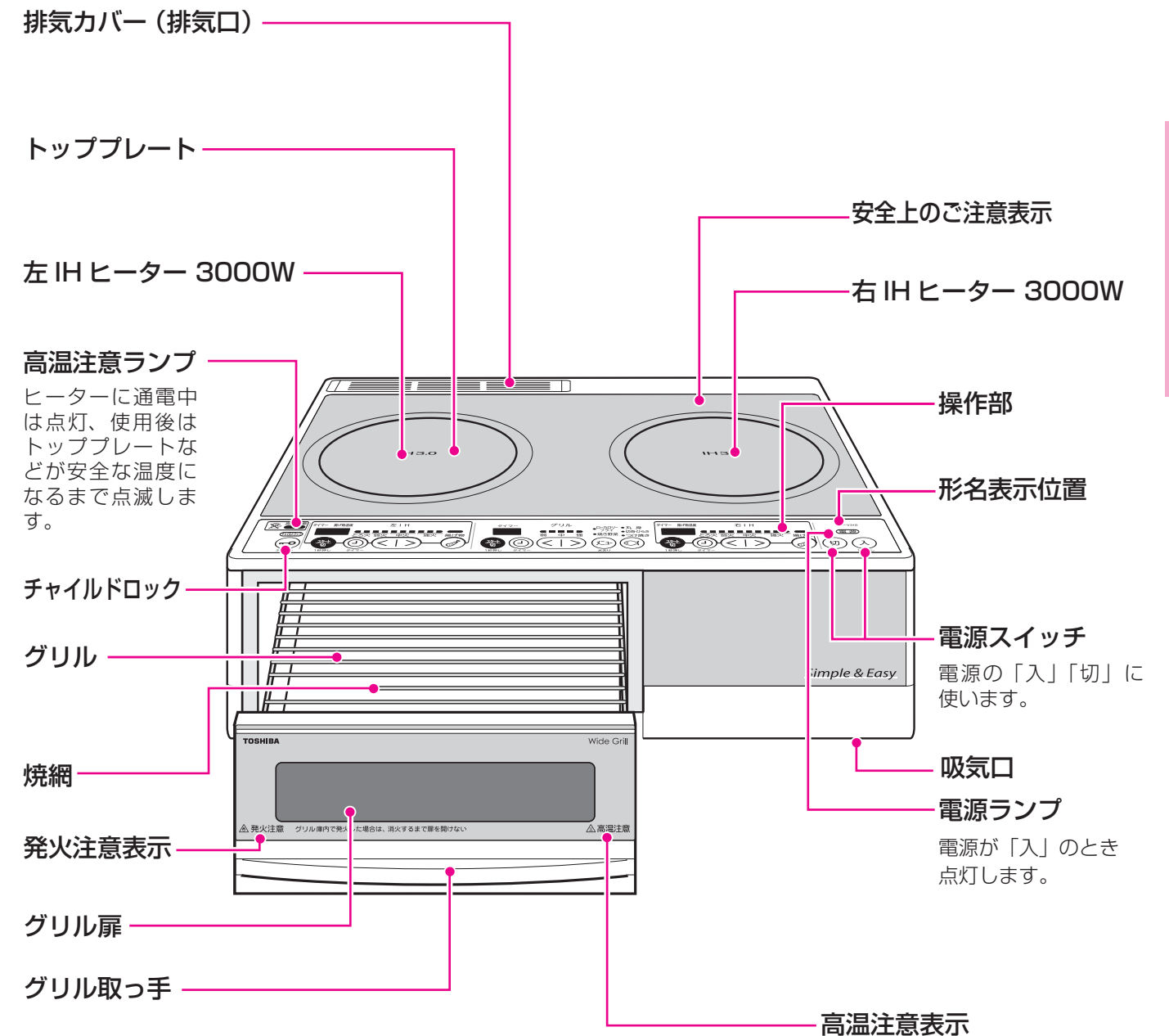
1 電源スイッチの を（1 秒以上）押す

▶電源ランプが点灯します。
●ヒーターの通電中は「チャイルドロック」キーを受け付けません。
ヒーターの通電を切ってから行ってください。

2 キーを 3 秒以上押し続ける

▶ブザーが鳴り、チャイルドロック表示ランプが消灯します。

各部のなまえとはたらき

本 体

付属品

天ぷら専用鍋（1 個）
※揚げもの以外に使用しないでください。

ご使用前に

■ 操作部（IH ヒーター）

左ヒーター火力調節キー
- IHのときは、火力を調節します。
- 揚げ物調理のときは、温度を調節します。
- タイマーセットのときは、時間を設定するのに使います。

グリル火力調節キー
- 手動調理のときは、火力を調節します。
- 自動調理のときは、仕上がり調節に使います。
- タイマーセットのときは、時間を設定するのに使います。

右ヒーター火力調節キー
- IHのときは、火力を調節します。
- 揚げ物調理のときは、温度を調節します。
- タイマーセットのときは、時間を設定するのに使います。

グリル扉の取り付け・取り外し

取り外しかた

1 グリル扉を止まるまで引き出す

2 グリル取っ手を持ち、斜め上に引き上げて受け皿ごと取り出す

●スライドレールは中に閉じておきます。

3 グリル受け皿の下側に手を回し、グリル扉のバネを押さえながら、グリル扉を受け皿側に倒す

取り付けかた

1 グリル受け皿の左右のツメをグリル扉に差し込む

2 グリル受け皿を矢印方向に「カチッ」と音がするまで動かす

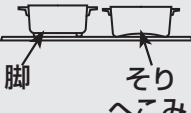
3 焼網をのせる

4 グリル扉を取り付ける

●グリル受け皿の奥の引っかけ部をワイヤーにはめます。

●スライドレールのツメにグリル扉の穴をはめこんで取り付けます。（左右 2 カ所）

使える鍋について

鍋の材質や底の形状により、使える鍋と使えない鍋があります。鍋をお求めになるとき、ご使用になる前にお確かめください。

左・右ヒーター（IH ヒーター）で使える鍋について

■購入時のポイント

使える鍋でも、火力が弱くなったり、使えない鍋があります。
財団法人製品安全協会の SIH SCH-IH マークのある鍋をお勧めします。

■鍋の材質・形状

	使えます○	使えません×
材質	鉄・鉄鋳物・・・・・ 鉄ホーロー・・・・・ ●ホーロー鍋は空焼をしたり、焦げ付かせないようにしてください。底面のホーローが溶けて、焼き付き、トッププレートの損傷の原因になります。 ●鉄ホーロー製の魚焼器は使えません。 ステンレス・・・・・ 一層鍋（18-0）〈磁石の付く鍋〉 ●一層鍋（18-8、18-10）で鍋の底厚さが 0.8mm を超えるものは、火力が弱くなったり使えないものがあります。 ●多層鍋（クラッペ鍋など）は、火力が弱くなったり使えないものがあります。鍋によっては、製品内部温度が上がり、火力表示ランプが半分づつ交互に点滅して、途中で使えなくなる場合があります。 ●3 層で間に鉄をはさんでいるものや底が 18-0 ステンレスのものは使えます。	アルミ・・・・・ 銅・・・・・ 耐熱ガラス・・・・・ 陶磁器（土鍋など）・・・・・ ●底部に発熱体（鉄板やステンレス板など）を貼り付けてあるものも使えません。トッププレートを傷つける場合があります。
底の形状	 12~26cm（トッププレートに接する面） ●平らでトッププレートに密着するもの ●底の直径が 12 ～ 26cm のもの ※約 12 ～ 14cm のものは、火力が弱くなったり使えないものがあります。	 脚　そり　へこみ ●中華鍋などの底の丸いもの ●底に脚部やそり、へこみがあるもの ●12cm 未満のもの ●26cm 以上のもの ※26cm 以上のものは、トッププレートからはみ出したり、うまく調理できないことがあります。 鍋底の厚さが 0.6mm 以下のもの ●鍋底がそることがあります。

この取扱説明書では操作説明を以下のようにしています。

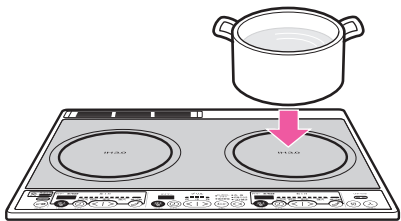
- 操作手順は ……… 1 2 3
- 操作により自動的に変わる状態 ▶
- 表示ランプの点灯は ……
- 表示ランプの点滅は ……

●次ページ以降も同様です。

●揚げ物には、「指定の天ぷら鍋」をお使いください。
●左右の IH ヒーターは、鍋の種類によっては、調理中「ブーン」とか「ジー」という音が発生する場合があります。これは磁力線により鍋が振動するためで異常ではありません。
●左右の IH ヒーターを同時に使用した場合、鍋の種類によっては、調理中に共鳴音「キーン」とか「キューン」という音がしますが、これも磁力線により鍋が振動するためで異常ではありません。
●左右の IH ヒーターをお使いになるとき・・・・
・多層鍋でステンレスに見えても、アルミなどを間にはさんだものは、加熱しないことがあります。
・フライパンなどは底の厚いものの方が鍋底が変形しにくくまた、温度むらが少なく焦げにくくなります。
・鉄製フライパンや鍋底厚さの薄いフライパンを予熱すると赤熱することがあります。推奨するフライパンをご使用ください。

左・右ヒーター（IH ヒーター）で使える鍋の見わけかた

左右どちらの IH ヒーターを使っても見分けられます。

1 鍋に水を入れ、右ヒーターの中央に置く

2 電源スイッチの 入 を（1 秒以上）押す

▶電源ランプが点灯します。

3 右側の スタート/切 を（1 秒以上）押す

○使える鍋のとき

▶右ヒーター火力表示ランプが点灯し、ヒーターに通電します。

使える鍋と見わけても、材質や形状によっては火力が弱くなる場合があります。

×使えない鍋のとき

▶右ヒーター火力表示ランプが点滅。
使用鍋検知機能が働き、鍋は加熱されません。

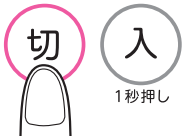
▶約 1 分後にランプが消灯し、ブザーが鳴り自動的に通電が止まります。

4 右側の スタート/切 を押す

▶右ヒーター火力表示ランプが消灯しヒーターの通電が止まります。

右 I H
とろ火 弱火 中火 強火 揚げ物

5 電源スイッチの 切 を押す

▶電源ランプが消灯します。

●確認したら、すぐに通電を切ってください。
そのまま放置すると、使える鍋の場合は鍋が熱くなります。

使いかた

左・右ヒーターの使いかた

（左ヒーターを使う場合で説明しますが右ヒーターも同じです）

※左・右ヒーターで使える鍋について（14 ページ）

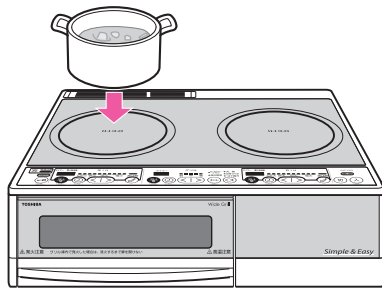
IH ヒーターで調理するときのポイント

①**立ち上がりが早い**……………… 焼きもの、炒めものの予熱は、「中火」以下で行ってください。
強火で予熱すると空だき状態となり、焦げついたり、鍋が変形したり、油が発煙、発火したりすることがあります。

②**熱効率がよい**……………………… 鍋自体が発熱するので、エネルギーを効率よく伝えます。
調理に合わせて、火力を調節してください。

③**鍋の材質で火力が違います**…… 鍋の材質によって消費電力が違ってくるためです。
「鉄」→「有磁性ステンレス（18-0）」→「非磁性ステンレス（18-8、18-10）」の順で火力が弱くなります。（14 ページ参照）

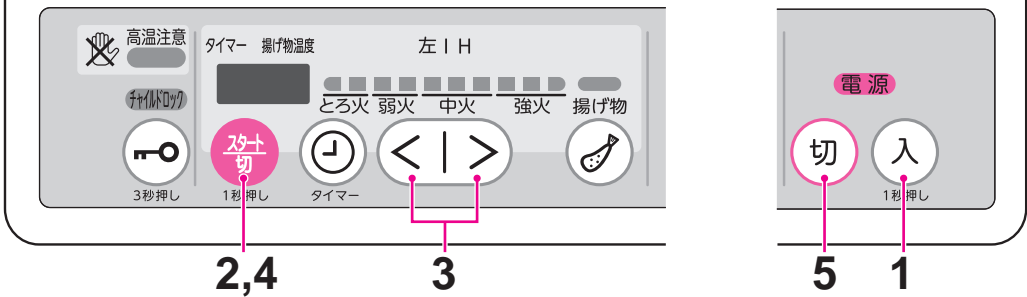
準備

1 鍋に材料を入れ、左ヒーターの中央に置く

火力調節と火力表示ランプについて

左・右ヒーターの火力表示と火力は次のようになっています。
実際の火力は、鍋の種類や使用条件により異なる場合があります。

火力（W）	火力表示ランプ									
	とろ火		弱火		中火			強火		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
120	■									
250	■	■								
350	■	■	■							
500	■	■	■	■						
700	■	■	■	■	■					
1100	■	■	■	■	■	■				
1500	■	■	■	■	■	■	■			
2000	■	■	■	■	■	■	■	■		
2500	■	■	■	■	■	■	■	■	■	
3000	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

お知らせ
- トッププレートの温度が高いときは、電源を切っても高温の注意ランプが点滅します。また、ファンの回る音がしますが異常ではありません。
- 空だきや、油の予熱など調理物が少ない場合は、安全のため温度過昇防止機能・自動停止機能が働き運転を停止することがあります。

お願い
- 焼きもの、炒めものなどで少量の油を使って予熱する場合、油の温度が急激に上がり、油が発火することがあります。火力を弱めに調節して加熱しすぎないよう注意してお使いください。油煙が多く出たときは加熱のしすぎです。すぐに通電をやめてください。
- 水やみそ汁、カレーなど沈殿物やとろみのある調理物の温め直しの場合は、弱火でかき混ぜながら温めてください。火力が強すぎると沈殿物が突然噴き上がったり、飛び散ったりすることがあります。
- ヒーターの火力が強い場合、鍋や、やかんの形状などによってはふきこぼれをしたり、蒸気が勢いよく出るおそれがあります。湯が沸騰したら適当な火力に落としてお使いください。

左ヒーターを使う場合で説明します（左・右どちらでも使えます）

1 電源スイッチの 入 を（1 秒以上）押す

▶電源ランプが点灯します。

2 左側の スタート切 を 1 秒以上押す

▶左ヒーター火力表示ランプ（6 個）および高温注意ランプが点灯します。
●火力は自動的に中火（1100W）に設定されています。

左 I H
とろ火 弱火 中火 強火 揚げ物

3 火力調節 を押して、火力を調節する

▶火力に応じて火力表示ランプが点灯します。
｜> を押すと火力が強まります。
<｜ を押すと火力が弱まります。

左 I H
とろ火 弱火 中火 強火 揚げ物

タイマーを使う場合

1. タイマー キーを押す
2. タイマー表示部が点滅している間（約 5 秒以内）に <｜> を押し時間を設定する

タイマーが終了するとブザーが鳴り、自動的に通電が止まる。

タイマー 揚げ物温度
30
<30分に設定した例>
残り時間は 1 分刻みで減ります。

設定できる時間
- 「弱火」以下 9 時間 50 分 /「中火」以上 1 時間
  30分まで 1 分間隔（30分以降は 5 分間隔）
  1 時間以上の設定は 10 分間隔

タイマーキーを 2 回つづけて押すとタイマーを取り消します。

4 調理が終わったら を押す

▶左ヒーター火力表示ランプが消灯しヒーターの通電が止まります。

左 I H
とろ火 弱火 中火 強火 揚げ物

5 電源スイッチの 切 を押す

▶電源ランプが消灯します。

揚げもの調理のしかた（左･右ヒーターのどちらかを使います）

⚠警告

禁止

揚げもの調理中はそばを離れない

油の温度が上がりすぎたとき、火災の原因になります。

禁止

炒めものやグリル調理中はそばを離れない
予熱の火力は弱にして、加熱しすぎない

●炒めもの、焼きものなど油を使う調理をするときはそばを離れないで、加熱しすぎないよう火力調節してください。
●もし、油煙が多く出たらすぐに電源スイッチを「切」にしてください。

指定の天ぷら鍋を使う

指定の天ぷら鍋で、左・右ヒーターの「揚げもの調理」機能を使う

底に凹凸やそりのある鍋を使うと、油温度調節機能がはたらかず、油の温度が上がりすぎて火災の原因になります。

油の量は200g 以上

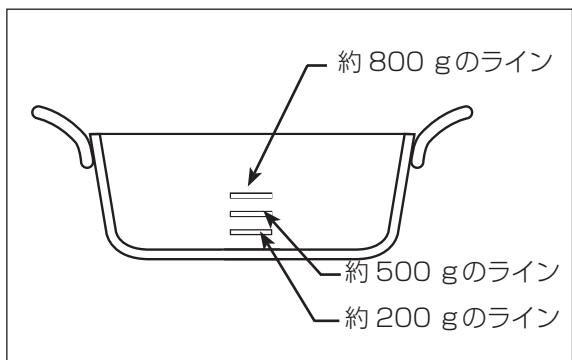
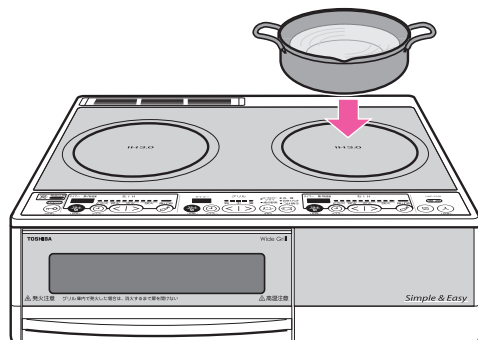
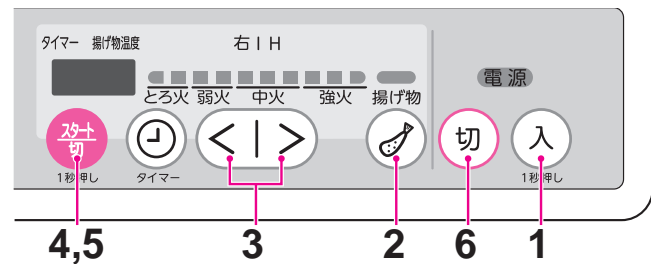
油の量は200g 以上で調理する

油の量が少ないと油の温度が上がりすぎて火災の原因になります。

お知らせ

●左右揚げ物調理は、同時には使えません。
●他のヒーター調理を終了してから使用してください。

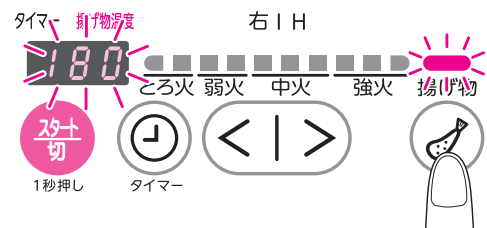
準備

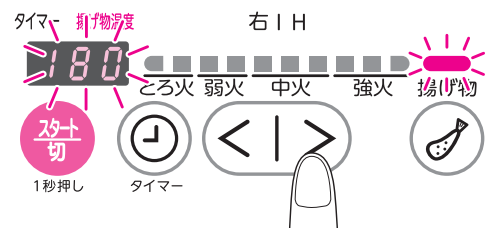
1 指定の天ぷら鍋に油を入れ、左右どちらかお使いになるヒーターの中央に置く。
●目安としては指定の天ぷら鍋の上のラインに合わせたときの量です。
●200g 未満の油では調理しないでください。（下のラインに合わせたときの量です）また、800g 以上の油を入れないでください。調理材料を入れたときに油がこぼれるおそれがあります。

●指定の天ぷら鍋の底に凹凸やそりがないか定期的に点検してください。
●指定の天ぷら鍋以外は使用しないでください。
●天ぷら油などがグリル扉や取っ手に付着したままグリルを使用すると、塗装がはがれる場合があります。

右ヒーターを使う場合で説明します（左・右どちらでも使えます）

1 電源スイッチの 入 を（1 秒以上）押す

▶電源ランプが点灯します。

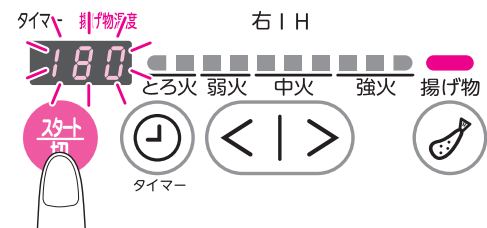
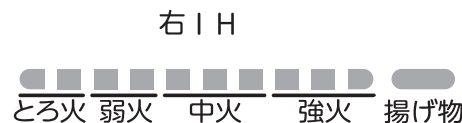
2 を押して揚げ物を選ぶ

▶設定を取り消すときは、もう一度 を押します。
▶揚げ物表示ランプおよび温度表示（180）が点滅します。
●左右どちらでも使用できます（左右同時には使用できません）。

3 火力調節 を押して油温度の設定をする

●油温度は最初は 180℃に設定されています。
140℃～ 200℃まで設定できます。
●調理に合わせて使用する温度に設定してください。

揚げもの調理の温度調節の目安は P30

4 スタート/切 を 1 秒以上押す

▶揚げ物表示ランプおよび高温注意ランプが点灯し、設定した温度表示が点滅します。
▶ヒーターに通電されます。
●設定した温度に近づくにつれて設定した温度表示の点滅が早くなります。
●適温になったら「ピー」と音が鳴り、設定した温度表示が点滅から点灯に変わります。

5 調理が終わったら スタート/切 を押す

▶右ヒーター火力表示ランプが消灯し、ヒーターの通電が止まります。

6 電源スイッチの を押す

▶電源ランプが消灯します。
●高温注意ランプが消灯してからお手入れをしてください。（26～29ページ参照）

グリルの使いかた

⚠注意

禁　止

使用中・使用後しばらくはグリル扉、スライドレール、グリル受け皿、焼網、指定の天ぷら鍋の本体や取っ手に触れない

高温のためにやけどをします。

お手入れをする

グリル調理後はグリル受け皿・焼網の調理物や油分を取り除く調理物が発火した場合は電源スイッチを「切」にする

- 調理物が発火して火災の原因になります。
- 続けて使用するときは、受け皿の油を捨て、汚れをきれいに落としてから使用してください。
- 調理物が発火した場合は、通電を止めて調理物の炎が消えるまでグリル扉を開けないでください。空気が流れ込み、炎が大きくなります。
- また、グリル扉に水をかけないでください。ガラスが割れます。

グリルをお使いになるときは

■使っている他のヒーターの火力によっては、火力が弱くなることがあります。

グリル機能	使用例と代表的なメニュー	グリル受け皿の水のあり／なし	脱臭・脱煙機能の動作（UHP-V31S のみ）
魚焼き自動	「丸身」「切り身 ひらき」「つけ焼き」などを種類により自動で焼く	あり／なしを自動検知	○（つけ焼きは除く）
グリル手動（火力調節）	火力調節しながら調理する	水を入れる	○
グリルメニュー	「ローカロリーフライ」「焼き野菜」を選択し、時間をセットして焼く	水を入れる	×

グリル受け皿の水のあり/なしについて

■グリル手動とグリルメニューを使うときは、水を入れてください。
（水を入れないと温度が上がりにくくなるため）

■魚焼き自動では、水のあり／なしを自動的に検知します。

- 水を入れたとき
  温度を上げて早く焼き上げます。
- 水を入れないとき
  調理物や落ちた油が燃えないように、温度を抑えて焼きます。そのため、水があるときより焼き上がり時間が遅くなります。

水を入れて連続して焼くとき

- 1 回目の調理が終わったら、一度 スタート/切 を押して通電を切り、残った水や油分を捨てて次の水を入れてください。
（高温のためやけどに注意してください）

触媒の自動クリーニング

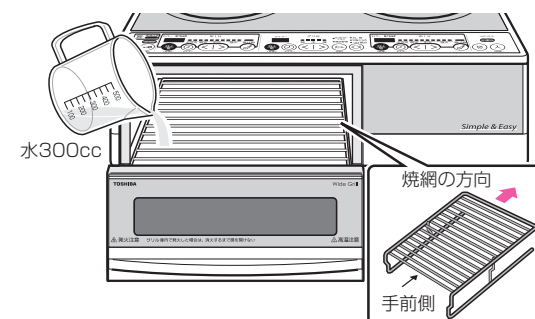
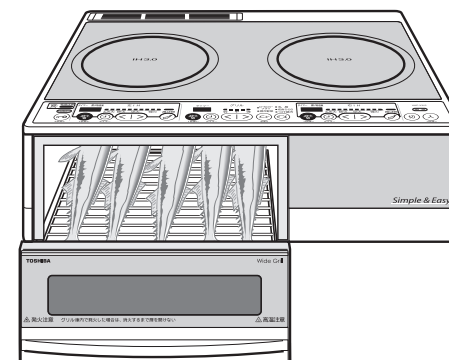
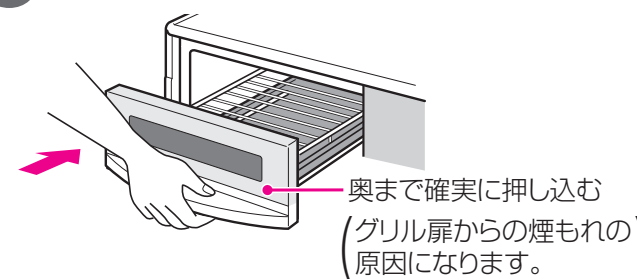
（UHP-V31S のみ）

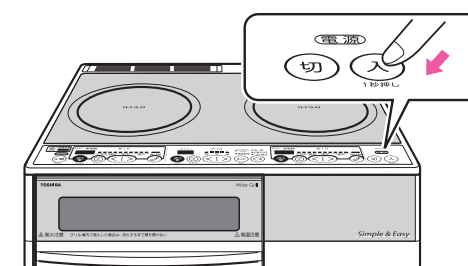
- 調理が終わった後、自動的に触媒のクリーニングをします。（約 5 分間）
- 操作部の火力表示が左から右へ動き、「CL」表示が点灯します。
- 「CL」表示中は、ヒーターが通電します。
庫内が熱くなっていますので、やけどに注意してください。

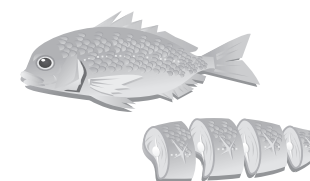
▶クリーニングが終わったら、表示は消えます。

準　備

1 グリル受け皿に焼網を置く

- 水を入れるときは、300cc 入れてください。

2 調理物を焼網の中央にのせる

3 グリル扉を奥まで確実に閉める

4 電源スイッチの 入 を（1 秒以上）押す

▶「ピッ」と音がして電源ランプが点灯する。

グリル調理のコツ

- 直接ヒーターに触れる魚は切ってから焼く。

- えびの塩焼き、いかの照り焼きは、串に刺して焼く。

- 尾やひれの焦げすぎを防ぐには、尾やひれに化粧塩をする。

お知らせ

- 調理中はヒーターがついたり消えたりしますが、故障ではありません。温度調節をしているためです。
- 調理中に操作を止めたり、停電したときは、グリル庫内の煙が扉から出ることがあります。
- 水なし調理中は受け皿に直接油などが落ちるため、煙が多く出ることがあります。

お願い

- **特に油分の多い魚を焼いた後は、30 秒くらい待ってからグリル扉を引き出してください。**
調理直後に引き出すと前に煙が出ます。
- **自動調理では途中でグリル扉を開けないでください。**
調理時間や温度がくるい、うまく焼けないことがあります。
- **グリル扉は奥まで確実に閉めてください。**
グリル前面から煙が出たり、焼き色が濃くなったり、焦げたりしてうまく焼けないことがあります。
- **排気カバーの上に物を置かないでください。**
グリル前面から煙が出たり、取っ手が熱くなります。
- **グリルヒーターについた調理物や油はこまめにお手入れしてください。**
汚れがついたままでは、煙が多く出ることがあります。

（つづく）

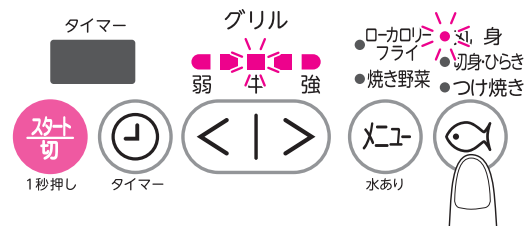
グリルの使いかた（つづき）

自動魚焼きの例（「丸身」の場合）

1 準備をして（21 ページ参照）

を押し「丸身」を選ぶ

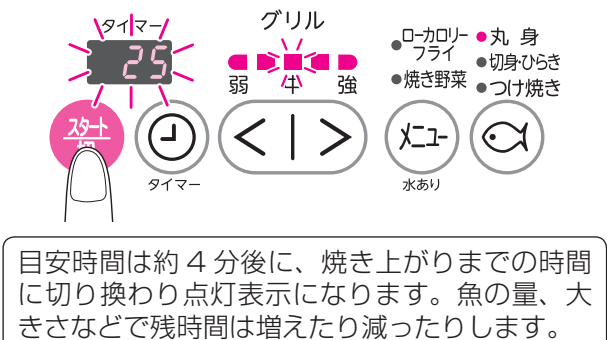
▶押すごとに「丸身」→「切身ひらき」→「つけ焼き」→「CL（クリーニング）」→解除の順に切り換わります。
※「CL」（クリーニング）は UHP-V31S のみ。

▶「丸身」とグリル火力表示ランプの３つ目（中央）のところが点滅、他は点灯します。

2 を押して焼き加減を調節する

● 5 段階に調節できます。（点滅位置が右へいくほど、焼き色は濃くなります）

3 を 1 秒以上押す

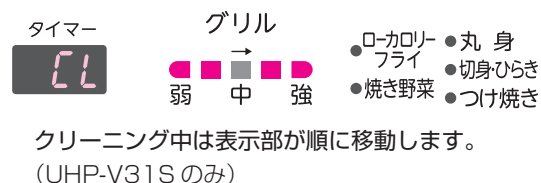
▶「丸身」表示ランプが点灯し、目安時間が点滅表示されます。
▶ヒーターに通電されます。
● スタート後、1 分以内は焼き加減が変更できます。
● グリル火力表示ランプの点滅速度は終了に近づくほど速くなります。

目安時間は約 4 分後に、焼き上がりまでの時間に切り換わり点灯表示になります。魚の量、大きさなどで残時間は増えたり減ったりします。

4 調理が終わるとブザーが鳴ります ➡ 魚を取り出す

▶ヒーターの通電が止まります。
▶「CL」を表示し、自動的に触媒のクリーニングを行います。（約5分、UHP-V31S のみ）

クリーニング中は表示部が順に移動します。（UHP-V31S のみ）

※焼き色がお好みより薄い場合は、一度 スタート切 を押して 再度、手動で追加加熱してください。

●調理物を入れたままにすると焼き色が強くなったり、焦げたりします。

5 調理、クリーニングが終わると表示が消えます

（UHP-V31S のみ）

電源スイッチの 切 を押す

▶電源ランプが消灯します。

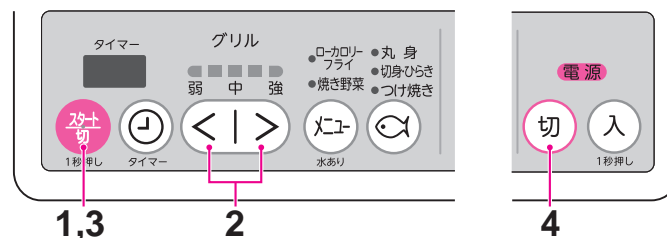
調理終了後も、グリル庫内の温度が高い間は、高温注意ランプが点滅します。

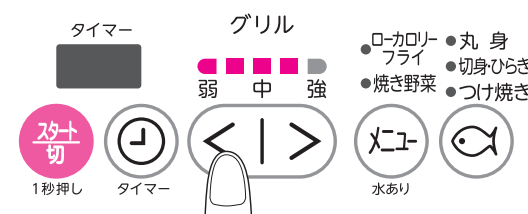
グリル手動の例（水ありの場合）

グリル受け皿に 300cc の水を入れる

1 準備をして（21 ページ参照）

スタート切 を 1 秒以上押す

▶グリル火力表示ランプが点灯に変わります。
▶ヒーターに通電されます。（使用中、火力調節などを行わなかった場合、約 30 分で通電が切れます）

2 を押して火力を調節する

| > を押すと火力が強まります。
< | を押すと火力が弱まります。
● 押すごとに火力を上げ下げできます。

タイマーを使う場合は、加熱開始後に設定してください

1. キーを押す
2. タイマー表示部が点滅している間（約 5 秒以内）に を押し時間を設定する

<30分に設定した例>
残り時間は 1 分刻みで減ります。

設定できる時間
● 1 分～ 30 分まで（1 分間隔）
キーを 2 回つづけて押すとタイマーを取り消します。

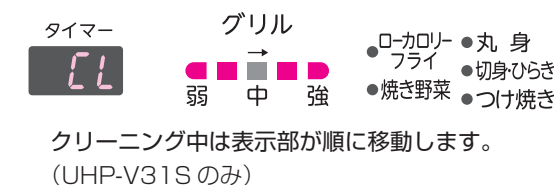
※連続して焼くときは、一度 スタート切 を押して通電を切り、グリル受け皿に水を入れてから次の調理物を入れてください。通電したまま連続で焼くと、切り忘れ防止やグリル水なし検知が働き、通電を停止することがあります。

3 調理が終わったら スタート切 を押す ➡ 調理物を取り出す

▶グリル火力表示ランプが消灯し、ヒーターの通電が止まります。
▶「CL」を表示し、自動的に触媒のクリーニングを行います。（約5分、UHP-V31S のみ）

クリーニング中は表示部が順に移動します。（UHP-V31S のみ）

※焼き色がお好みより薄い場合は、一度 スタート切 を押して 再度、手動で追加加熱してください。

●調理物を入れたままにすると焼き色が強くなったり、焦げたりします。

4 調理、クリーニングが終わると表示が消えます

（UHP-V31S のみ）

電源スイッチの 切 を押す

▶電源ランプが消灯します。

調理終了後も、グリル庫内の温度が高い間は、高温注意ランプが点滅します。

使いかた

水あり グリルメニューの使いかた

⚠注意

禁　止

使用中・使用後しばらくはグリル扉、スライドレール、グリル受け皿、焼網、指定の天ぷら鍋の本体や取っ手に触れない

高温のためにやけどをします。

お手入れをする

グリル調理後はグリル受け皿・焼網の調理物や油分を取り除く調理物が発火した場合は電源スイッチを「切」にする

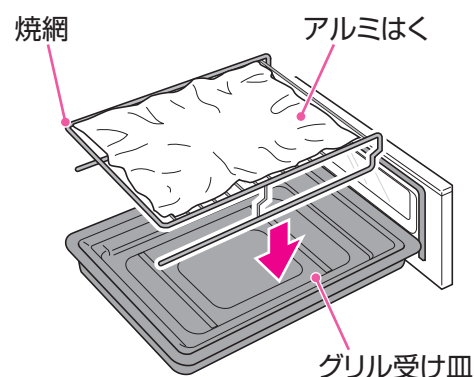
- 調理物が発火して火災の原因になります。
- 続けて使用するときは、受け皿の油を捨て、汚れをきれいに落としてから使用してください。
- 調理物が発火した場合は、通電を止めて調理物の炎が消えるまでグリル扉を開けないでください。空気が流れ込み、炎が大きくなります。
- また、グリル扉に水をかけないでください。ガラスが割れます。

■グリルメニューのコースは、メニューにより調理温度設定が異なります。
また、上下ヒーターが入ったり切れたりします。ヒーターが赤熱しない場合もあります。

■グリルメニューは、必ずグリル受け皿に 300cc の水を入れてお使いください。

■グリルメニューは、「ローカロリーフライ」と「焼き野菜」の２つのコースがあります。
調理物に応じて選択してください。

グリルメニュー	アルミはくの使い分け	
ローカロリーフライ	×	アルミはくを使うと脂っこくなります。
焼き野菜	○	細かい野菜も下に落ちることなく、しっかりと火が通ります。

■アルミはくを焼網にのせる場合は、焼網からアルミはくがはみ出さないように取り付けてください。

グリル調理のコツ

- 室温・形・量・大きさ・初期温度・電源電圧などにより、仕上がりが異なる場合があります。
- 直接ヒーターに触れるような食材は切ってから焼いてください。
- 調理物はできるだけ大きさをそろえてください。
- 手動調理なので、お好みに合わせて時間と焼き加減を調節してください。

ローカロリーフライの例

グリル受け皿に 300cc の水を入れる

1 準備をして（21 ページ参照）

メニュー を押して「ローカロリーフライ」を選ぶ

▶押すごとに「ローカロリーフライ」→「焼き野菜」→解除の順に切り換わります。

▶「ローカロリーフライ」とグリル火力表示ランプの３つ目（中央）のところが点滅、他は点灯します。

2 ＜｜＞ を押して焼き加減を調節する

- ５段階に調節できます。
（点滅位置が右へいくほど、焼き色は濃くなります）

3 タイマー を押し、タイマー表示部が点滅している間（約５秒以内）に ＜｜＞ を押して時間をセットする

4 スタート/切 を１秒以上押す

▶「ローカロリーフライ」が点灯します。

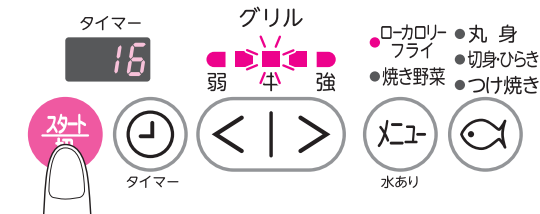
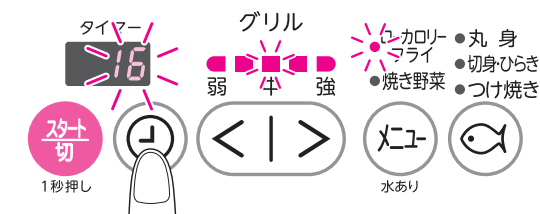
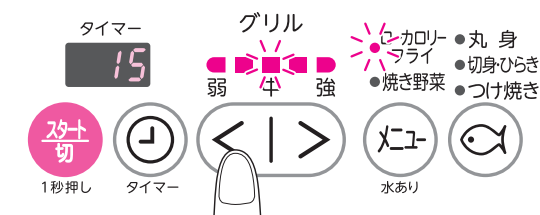
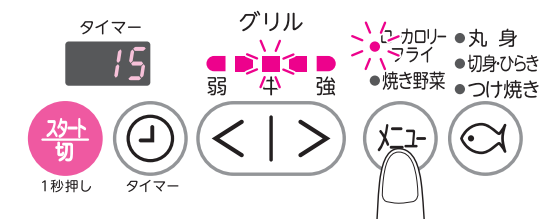
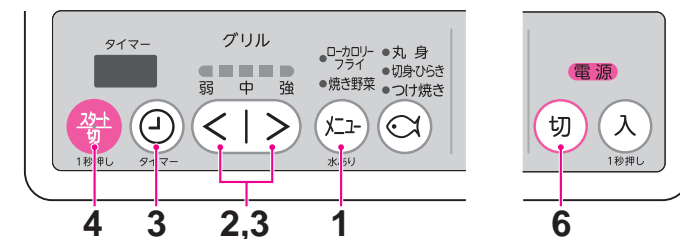
▶ヒーターに通電されます

- グリル火力表示ランプの点滅速度は終了に近づくほど速くなります。

5 調理が終わるとブザーが鳴ります

※調理物のでき上がり状態を確認して、加熱時間を調節してください。

6 調理が終わったら調理物を取り出し、電源スイッチの 切 を押す

▶電源ランプが消灯します。

調理終了後も、グリル庫内の温度が高い間は、高温注意ランプが点滅します。

お手入れのしかた

●電源スイッチを「切」にして、高温注意ランプが消えてから、行ってください。
●お手入れはこまめにしてください。汚れがこびりつきますと、とれにくくなります。

⚠注意

禁　止

使用中・使用後しばらくはグリル扉、スライドレール、受け皿、焼網、指定の天ぷら鍋の本体や取っ手に触れない

高温のためにやけどをします。

禁　止

ぬれた手で電源プラグの抜き差ししない

感電の原因になります。

冷えてから

お手入れは本体や各部分が冷えてから行う

やけどの原因になります。

禁　止

排気口やすき間などの開口部に、ピンや針金などの金属類や異物を入れない

排気口に指を入れない

火災・感電・けがの原因になります。

排気カバー

●本体から外し、台所用洗剤（中性）で洗います。
●変形させないように注意してください。
●汚れて目詰まりしたまま使わないでください。
●食器洗い乾燥機で洗うことができます。

サッシュスペーサ

固くしぼったぬれ布巾でふきます。

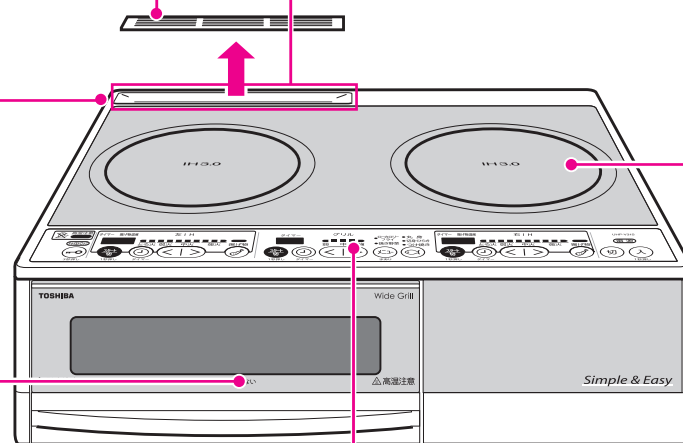
外まわり

●使うたびに、固くしぼったぬれふきんでふきます。
●しょうゆなどの調味料をこぼしたら、すぐにふきとってください。

グリル

●外観面に付着した油類は台所用洗剤（中性）またはトッププレート専用クリーナーセット（別売HCC-20、HCC-2）を乾いた布にしみ込ませて、こまめにお手入れしてください。
●グリルヒーターに付着した汚れは固くしぼったぬれふきんで、こまめにお手入れしてください。

操作部

やわらかい乾いた布でふきます。

●ナイロンたわしのハード面、みがき砂、ドライバーの先などでこすると傷がつくので使わないでください。
●ベンジン、シンナー、漂白剤、アルカリ洗剤を使用しないでください。
塗装面などの色落ち、変色や傷の原因になります。

トッププレート専用クリーナーセット
（別売 HCC-20、HCC-2）
東芝製品取扱店でお買い求めください。

HCC-20 付属のスクレーパーでひんぱんにこすらないでください。
印刷が取れることがあります。

トッププレート

●必ず電源スイッチを「切」にして、高温注意ランプが消えてから、行ってください。
●煮こぼれや、油などの汚れがついたときには、常にしぼったふきんでよくふきとり、その後乾いたふきんでからぶきをしてください。
●特に汚れがひどいときは、台所用洗剤（中性）またはトッププレート専用クリーナーセット（別売 HCC-20、HCC-2）を丸めたラップにつけてこまめにお手入れをしてください。
●ふきこぼれなどにより鍋の底が汚れた場合は鍋の底も汚れを落としてください。

グリル部のお手入れ

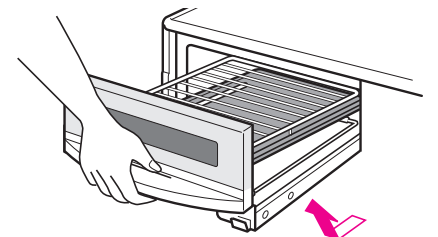
●外観面に付着した油類は台所用洗剤（中性）またはトッププレート専用クリーナーセット（別売 HCC-20、HCC-2）を乾いた布にしみ込ませて、こまめにお手入れしてください。油が付着したまま使いますと、塗装がはがれてくることがあります。

グリル扉を取り出す

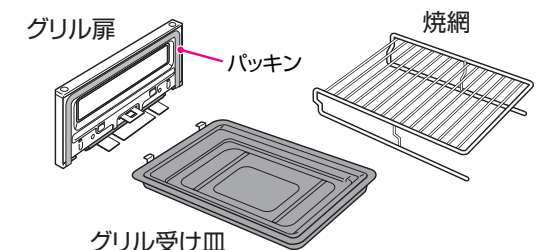
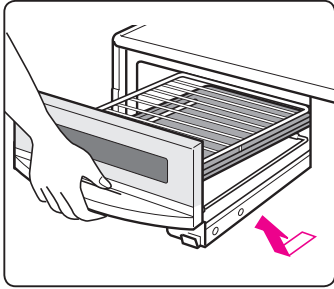
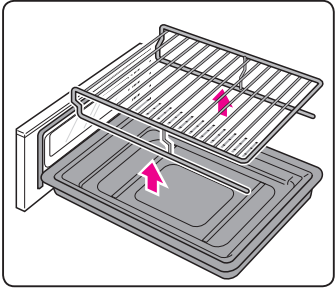
1 グリル取っ手の下を持ち、上に持ち上げる

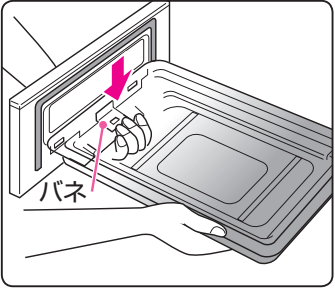
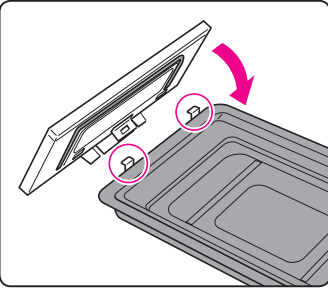
2 グリル扉とグリル受け皿全体を上に持ち上げる

3 手前に取り出す

※詳しくはグリル扉の取り出しかた（P13）をご覧ください。

グリル扉・グリル受け皿・焼網（フッ素樹脂加工）

●薄めた台所用洗剤（中性）とスポンジを使って洗います。
●パッキンに付着した油や汚れは、よく落としてください。
（煙もれの原因になります）

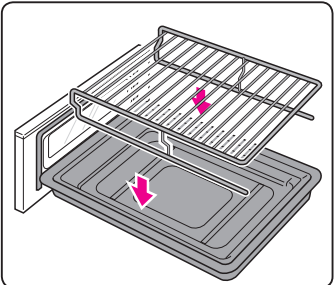
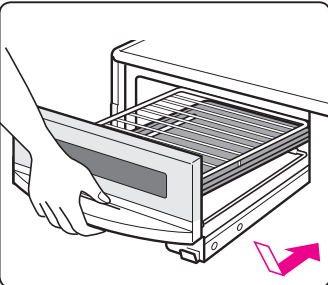
お知らせ
●グリル受け皿·焼網は消耗品です。フッ素樹脂加工がはがれてきたら、東芝製品取扱店でお買い求めください。
●パッキンは消耗品です。（43ページ参照）

フッ素樹脂加工を傷めないために
●金属のたわし・スポンジのナイロン面でこすらない。（フッ素樹脂加工がはがれる原因になります。）
●ご使用のたびにお手入れする。（汚れがこびり付くと、魚が取れにくくなります。）

グリル扉の取り付け、取り外しかた

●取り外す際、無理に行うとグリル扉やグリル受け皿が破損したり変形することがあります。（けがややけどの原因）
●異常がある場合は使用を中止し、お買い上げの販売店または据付施工店にご連絡ください。

取り外しかた

1 止まるまで引き出し、斜め上に引き上げてはずす。（13ページ参照）

2 焼網を外す。

3 グリル受け皿側の下側に手を回し、グリル扉のバネを押さえる。

バネの位置がわかるように、受け皿を透明に表しています。

4 グリル扉をグリル受け皿側に倒すようにすると、グリル受け皿の左右のツメが外れる。

取り付けかた

1 グリル受け皿の左右のツメをグリル扉に差し込む。

2 グリル受け皿を矢印方向にカチッと音がするまで動かす。

3 焼網をのせる。

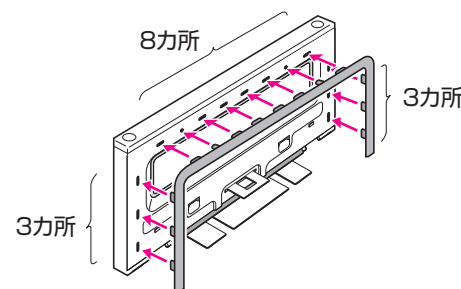
4 斜め上からはめ込み、奥まで押す。（13ページ参照）

お知らせ
●パッキンは消耗品です。柔軟性がなくなったり、扉の周囲から煙がもれはじめたら東芝製品取扱店でお買い求めください。

扉パッキンの交換方法

1 古くなったパッキンをグリル扉から外す
●左右は各３箇所、上は８箇所はめ込み部があります。パッキンを引っ張って外してください。

2 新しいパッキンをグリル扉の内側面にある穴に凸部分を押し込んではめる
●左右各３箇所、上８箇所はめ込む。

3 グリル受け皿にグリル扉をとりつけて、グリル庫に入れて確実に扉が閉まることを確認する
●グリル扉が浮くなどのときは、パッキンの各々の凸部分を再度押し込んでください。

グリル庫（フッ素樹脂加工）

●グリル扉・グリル受け皿を取り出し、グリル庫内の油汚れをふきとる。
●グリル庫内の汚れがひどいときは、薄めた台所用洗剤（中性）をふきんなどにしみ込ませてふきとる。
※酸性、アルカリ性の強い洗剤（漂白剤）住宅用合成洗剤などは使わない。

●グリル庫内にはフッ素樹脂加工をほどこしています。
フッ素樹脂加工を傷めないために金属のたわし、スポンジのナイロン面でこすらないでください。
また、ご使用のたびにお手入れをしてください。（汚れがひどくこびりつくと取りにくくなります）

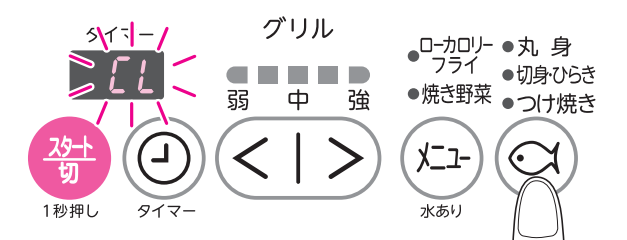
触媒のクリーニングのしかた（UHP-V31Sのみ）

●脱臭触媒機能を保つために、定期的に行ってください。排気口からの煙やにおいを軽減させるためです。

1 グリル庫をお手入れする

2 グリル扉･グリル受け皿をグリル庫内にセットする（焼網、水は入れません）

3 を押して「CL」（クリーニング）を選ぶ

▶押すごとに「丸身」→「切身 / ひらき」→「つけ焼き」→「CL」(クリーニング)→解除の順に切り換わります。
▶「CL」表示が点滅します。

4 を１秒以上押す

▶「CL」表示が点灯します。
▶ヒーターに通電されます。

クリーニング中は表示部が順に移動します。

5 クリーニングが終了したら、
電源スイッチの 切 を押す

お知らせ
●クリーニング中は、排気口より煙が出る場合があります。
●焼網は入れないでください。
●約10分で自動的にクリーニングを終了して、ヒーターへの通電が止まります。

●クリーニング中や高温注意ランプが点滅中は、グリル周囲、排気口部などが熱くなっています。

お料理ガイド

加熱調理の火力調節の目安

調理	火力表示 とろ火 (120W～250W)	弱火 (350W～500W)	中火 (700W～1500W)	強火 (2000W～3000W)	火力調節のポイント
炒める			←フライパンなどを予熱する→		予熱のやりすぎに注意しましょう。「強火」で炒めます。
キャベツと豚肉の炒めもの				←→	
夏野菜の炒め煮			←→		
茹でる				←お湯を沸す→	「強火」でお湯を沸かし吹きこぼれる前に火力を落とすと上手に茹でられます。
スパゲッティー（麺類）			←→	←→	
野菜など			←→	←→	
蒸す				←お湯を沸す→	「強火」でお湯を沸かします。
茶碗蒸し		←→			
卵の蒸しケーキ			←→	←→	
焼く			←フライパンなどを予熱する→		予熱のやりすぎに注意しましょう。最初に高火力で焼き色をつけ次に火力を落として中まで焼きます。
ビーフステーキ		←中まで焼く→	←焼き色をつける→	←焼き色をつける→	
鉄板焼		←→	←→		
煮る				←材料を煮立たせる→	「強火」でお湯を沸かします。
寄せ鍋		←→			
ポークカレー	←煮込む→	←煮込む→	←煮る→		
五目煮豆	←→	←→			

- ●材料、量、鍋の形状などにより加熱状態が異なります。様子を見て、火力を調節してください。
- ●フライパンなどは、底の厚いものを使用した方が変形しにくく、温度むらが少ないので、焦げにくくなります。推奨するフライパンをご使用ください。（14ページ参照）

揚げ物調理の温度調節の目安

※油 800g(0.9L) を加熱したときの目安温度です。

揚げる	140 (140℃)	150 (150℃)	160 (160℃)	170 (170℃)	180 (180℃)	190 (190℃)	200 (200℃)	
野菜		←素揚げ	天ぷら←→素揚げ	天ぷら・素揚げ→	天ぷら→			●油の温度は温度表示より高めに設定しています。（材料を入れたとき温度が下がるため）また、材料、量により揚げ上がりが異なりますのでベタッとなったときは温度を高めに設定してください。
魚貝類				←天ぷら	天ぷら	天ぷら→		
フライ			←				→	
冷凍食品					←		→	●冷凍食品を凍ったまま揚げる場合は、冷凍食品に表示されている温度より高めに設定してください。
2度揚げ料理	←1度目→			←2度目→				●ポテトチップス、魚の丸揚げ、鶏のから揚げなど

自動魚焼き調理例と加熱時間の目安

メニュー表示	調理物	調理例	焼き加減	数量	水なし／水あり	目安時間	一尾（切）あたりの大きさ
丸身	さんま あじ いわし 真鯛	さんまの塩焼き	3	1～5尾	水なし	16～26分	長さ約 28cm 重さ約 150～180g
					水あり	13～20分	
		あじの塩焼き	3	1～4尾	水なし	16～26分	長さ約 23～25cm 重さ約 130～150g
	あゆ にじます あまご				水あり	13～20分	
		鯛の塩焼き	4	1尾	水なし	16～26分	約 230g
					水あり	13～20分	
切身・ひらき	切身 鮭 さば 鯛	鮭の塩焼き	3	1～5切れ	水なし	16～20分	長さ約 16cm 重さ約 80～100g
					水あり	13～17分	
	ひらき あじ さんま ほっけ	あじのひらき	3	1～2尾	水なし	16～20分	長さ約 22cm 重さ約 100g
					水あり	13～17分	
つけ焼き	ぶり	ぶりのつけ焼き	3	1～5切れ	水なし	12～17分	重さ約 80g
					水あり	10～15分	
	さわら	さわらの味噌漬け	3	1～5切れ	水なし	12～17分	重さ約 80g
					水あり	10～15分	

グリル手動（火力調節）調理例と設定の目安

メニュー例	1回に焼ける分量	火力（弱 中 強）	目安時間（分）	調理のポイント
みりん干し	2枚	■■■□□ 弱 中 強	8～13分	調味料によっては焦げやすいものがあります。
エビの塩焼き	カラ付き1尾約 60g のもの 1～6尾	■■■■■ 弱 中 強	10～15分	
ししゃも	1尾約 20g のもの 1～8尾	■■■■■ 弱 中 強	8～10分	

お料理メニュー

グリルメニュー（自動魚焼き調理）のときは

グリル自動魚焼き調理には

- 自動魚焼き調理には「丸身」「切身･ひらき」「つけ焼き」の３つのメニューがあります。
- グリル受け皿に水を入れない「水なし」コースと水を入れる「水あり」コースがあります。

グリル自動調理のコツ

- 生魚（さんまやあじなど）は、調理する10～20分前に塩をふっておきます。
- 焼きが足りなかったときは、手動調理で様子を見ながら、さらに焼いてください。
- 「水あり」コースは、グリル受け皿に必ず水を300cc入れてください。

さんまの塩焼き

■材 料
さんま（1尾約150gのもの）……… 1～5尾
塩…………………………………… 適量
油…………………………………… 適量

■作りかた
1. さんまは、サッと洗って水気をふき取り、全体に塩をふり、そのまま10～20分おき水気をふき取る。
2. 油を薄く塗った焼網の上に1をのせる。
3. （魚）キーを押し、「丸身」を選び
（＜|＞）キーを押して、お好みの焼き加減に合わせて焼き上げる。
（標準は「3」です。）

ぶりのつけ焼き

■材 料
ぶり（1切約100gのもの）………… 1～5切
油…………………………………… 適量
たれ
A.｛しょうゆ ……………………… 大さじ4
　 みりん…………………………… 大さじ4

■作りかた
1. Aにぶりを入れ、約30分漬け込む。
2. 油を薄く塗った焼網の上に1をのせる。
3. （魚）キーを押し、「つけ焼き」を選び
（＜|＞）キーを押して、お好みの焼き加減に合わせて焼き上げる。
（標準は「2」です。）

鮭の塩焼き

■材 料
塩鮭の切り身（1切約80gのもの） 1～5切
油…………………………………… 適量

■作りかた
1. 油を薄く塗った焼網の上に塩鮭をのせる。
2. （魚）キーを押し、「切身・ひらき」を選び
（＜|＞）キーを押して、お好みの焼き加減に合わせて焼き上げる。
（標準は「3」です。）

お知らせとお願い

- 焼き色について…焼き色のつきやすいものと、つきにくいものがあります。

つきやすいもの	つきにくいもの
･脂がよくのっている魚 ･塩分濃度の高いもの ･つけ焼きもの	･水分の多い魚 ･小さい魚

- 自動魚焼きのときは、魚の種類および大きさを合わせてください。

グリルメニュー（ローカロリーフライ）のときは

ローカロリーフライのコツ

- グリル受け皿に必ず水を300cc入れてください。
- 調理物は焼網の上に直接のせてください。

鶏のから揚げ

■材 料（4人分）
鶏もも肉…………………………… 2枚（1枚250g）
から揚げ粉（市販品）……………… 適宜

■作りかた
1. グリル受け皿に300ccの水を入れておく。
2. 鶏肉は1枚を6等分し、ビニール袋にから揚げ粉と一緒に入れて袋をゆすり、しっかりから揚げ粉をまぶしつける。
3. 焼網に2を並べる。
4. （メニュー）キー押しして、「ローカロリーフライ」を選び、火力3で13～18分焼く。
＊ 焼き色がお好みより薄い場合は、一度（手動）キーを押して再度、「ローカロリーフライ」を選び追加加熱してください。

エビフライ

■材 料（4人分）
エビ………………………………… 8尾（1尾50g）
塩、こしょう……………………… 少々
薄力粉……………………………… 大さじ4
卵…………………………………… 1
パン粉……………………………… 適宜
サラダ油…………………………… 大さじ2

■作りかた
1. グリル受け皿に300ccの水を入れておく。
2. エビは頭を取り、尾から一節残してカラをむく。背わたを取り、腹に3本程包丁の切り込みをいれて曲がらないようにし、軽く塩、こしょうをする。
3. 2に薄力粉・溶き卵・パン粉の順で衣をつける。
4. 焼網に3を並べて、サラダ油を均一にかける。
5. （メニュー）キー押しして、「ローカロリーフライ」を選び、火力3で10～15分焼く。
＊ 焼き色がお好みより薄い場合は、一度（手動）キーを押して再度、「ローカロリーフライ」を選び追加加熱してください。

みそサンドとんかつ

■材 料（4人分）
豚ヒレ肉かたまり………………… 約350g
みそ………………………………… 大さじ2
長ネギ（粗みじんぎり）………… 1/2本
薄力粉……………………………… 大さじ4
卵…………………………………… 1コ
パン粉……………………………… 適宜
サラダ油…………………………… 大さじ2

■作りかた
1. グリル受け皿に300ccの水を入れておく。
2. 豚肉は約1.5cmごとに深く切り目をいれ、約3cmの厚さ（8枚）に切り、1切れずつ手でたたいて約1.5倍の大きさに広げる。
3. ネギとみそを混ぜる。
4. 2の切れ目に3をはみ出さないようにぬる。
5. 4に薄力粉・溶き卵・パン粉の順で衣をつける。
6. 焼網に5を並べて、サラダ油を均一にかける。
7. （メニュー）キー押しして、「ローカロリーフライ」を選び、火力3で13～18分焼く。
＊ 焼き色がお好みより薄い場合は、一度（手動）キーを押して再度、「ローカロリーフライ」を選び追加加熱してください。

グリルメニュー（焼き野菜）のときは

焼き野菜のコツ

●グリル受け皿に必ず水を 300cc 入れてください。
●調理物は焼網の上にアルミホイルをしいてその上にのせてください。

焼き野菜

■材 料

なす	小2個
ピーマン	2個
赤ピーマン	2個
エリンギ	大2本
かぼちゃ	100g
れんこん	100g

■作りかた

1. グリル受け皿に 300 ccの水を入れておく。
2. なす、エリンギは縦 1/4 に切る。ピーマンは半分に切り種を取る。かぼちゃ、れんこんは厚さ 1cm に切る。
3. 焼網にサラダ油（分量外）を薄く塗ったアルミホイルをひき、２を並べる。
4. (メニュー)キー押して、**「焼き野菜」**を選び、火力３で、約 13～18 分焼く。
5. お好みの調味料やドレッシングで味付けをしてください。

＊焼き色がお好みより薄い場合は、一度(スタート/切)キーを押して再度、**「焼き野菜」**を選び追加加熱してください。

野菜の焼き浸し

■材 料

なす	小2個
れんこん	100g
しいたけ	4個
長ねぎ	2本
しし唐	8個
ごぼう	50g
A. めんつゆ	400 cc
（記載の説明に従い希釈する）	
赤唐辛子（輪切り）	少々

■作りかた

1. グリル受け皿に 300 ccの水を入れておく。
2. なす、れんこんは小さめの乱切りにする。しいたけは石づき取る。長ねぎは5cm の長さにする。しし唐は小さな切れ目を入れる。ごぼうは厚さ5mmの斜めにスライスする。
3. 焼網にサラダ油（分量外）を薄く塗ったアルミホイルをひき、２を並べる。
4. (メニュー)キー押して、**「焼き野菜」**を選び、火力3で、約 10～15 分焼く。
5. 鍋にAを入れ、煮立たせておく。
6. 熱いうちに5に4を入れ、１０分ほど味をしみ込ませる。

＊焼き色がお好みより薄い場合は、一度(スタート/切)キーを押して再度、**「焼き野菜」**を選び追加加熱してください。

キャベツのホットサラダ

■材 料

キャベツ	1/4
トマト	小2個
にんにく	2片
ベーコン	4枚
A. ポン酢しょうゆ	大2
おろしたまねぎ	大1
塩・こしょう	少々
オリーブ油	大2

■作りかた

1. グリル受け皿に 300 ccの水を入れておく。
2. キャベツは芯を残し４等分に切る。（厚さが3cm 以下）トマトは４等分、にんにくはスライス、ベーコンは1cm 幅に切る。
3. 焼網にサラダ油（分量外）を薄く塗ったアルミホイルをひき、２を並べる。
4. (メニュー)キー押して、**「焼き野菜」**を選び、火力３で、約 10～15 分焼く。
5. Aを混ぜ合わせ、加熱終了後かける。

＊焼き色がお好みより薄い場合は、一度(スタート/切)キーを押して再度、**「焼き野菜」**を選び追加加熱してください。

焼き野菜サラダ

■材 料

ブロッコリー	200g
アスパラ	8本
にんじん	100g
しめじ	100g
A. マヨネーズ	大3
オリーブ油	大2
塩・こしょう	少々

■作りかた

1. グリル受け皿に 300 ccの水を入れておく。
2. ブロッコリーは小房に分け、アスパラは根元の固い部分は切り落とし３等分、にんじんは1cm 角3cm の長さに切る。しめじは小房に分ける。
3. 焼網にサラダ油（分量外）を薄く塗ったアルミホイルをひき、２を並べる。
4. (メニュー)キー押して、**「焼き野菜」**を選び、火力３で、約 13～18 分焼く。
5. 加熱終了後、ボウルに移しAを入れ混ぜ合わせる。

＊焼き色がお好みより薄い場合は、一度(スタート/切)キーを押して再度、**「焼き野菜」**を選び追加加熱してください。

グリル（手動調理）のときは

グリル手動調理には

●あまり焦げめをつけたくない場合に使います。
●グリル受け皿に必ず水を 300cc 入れてください。

グリル手動調理のコツ

●調理物の種類、大きさ、数量などによって、時間は異なるため、様子を見ながら焼いてください。
●タイマーを利用すると便利です。

焼きなす

■材 料（5 本分）

なす	5本（直径４cmのもの）
だし汁	大さじ２
うす口しょうゆ	大さじ２
おろししょうが	ひとかけ分
削り節	5g

■作りかた

1. なすは洗って、へたのひらひらした部分を切り取り、竹串で何カ所か穴をあける。
2. 焼網になすを並べて(スタート/切)キーを押し、**火力調節「5」**で約 30 分焼く。
3. 熱いうちに冷水にとり、皮をむいて縦二つ割りにし器に盛る。
4. だし汁とうす口しょうゆを混ぜてかけ、おろししょうがと削り節を添える。

エビの塩焼き

■材 料

車エビ（カラつき：1 尾約 60g のもの）	1～6尾
塩	適量
油	適量

■作りかた

1. 車エビはカラの節の間から背わたを取り、尾から頭へまっすぐに竹串を刺して塩をふる。
2. 油を薄く塗った焼網の上にえびを並べる。
3. (スタート/切)キーを押し、**火力調節「5」**で 10～15 分焼く。

煮もののときは

IH ヒーターのコツ

●味をふくませコトコト煮る場合は、タイマーを目安に使うと焦げつきや消し忘れなどがなく調理できます。
●「弱火」のときは最大９時間 50 分まで「中火」以上のときは 1 時間までタイマーセットできます。

煮もの調理のコツ

●魚を煮る時は、汁を煮立たせてから煮ると表面が固まってうまみを逃がさず、生臭さも汁に出ません。
●肉の煮込み料理の場合、弱火でじっくり煮ると固い肉が柔らかくなります。しかし、柔らかい肉はかえって固くなるので煮込みには向いていません。

五目煮豆

■材 料

A. 大豆	カップ２
水	カップ８
ごぼう（小さな乱切り）	1/2本
れんこん（小さな乱切り）	1 節
にんじん（小さな乱切り）	1 本
昆布（1cm 角）	20cm
こんにゃく（小さな乱切り）	1/2枚
B. しょうゆ	大さじ６
砂糖	カップ 1/2
塩	小さじ 1
日本酒	小さじ 1

■作りかた

1 下準備をする。

1. A を一晩つける。
2. ごぼう、れんこんはあく抜きをする。

2 豆を煮る。

1. 鍋に A を入れ、火力**「強火」**で沸とうさせる。沸とうしたら火力を**「中火」**に弱めてあくを取る。豆が十分柔らかくなるまで差し水をしながら火力**「弱火」**でコトコト約 60～90 分煮る。
2. 1 にごぼうを加えそのままの火力で約 20～30 分煮、れんこん、昆布、にんじん、こんにゃくを加え、さらに約 20～30 分煮る。

3 味をつける。

1. B を加え味がしみ込むまで火力**「弱火」**で、約 20～30 分煮込む。

茹でもののときは

IH ヒーターのコツ

- IH は沸き立ちが強いので沸き立っている湯に塩を入れるときは、火力を落とすとふきこぼれや湯の飛び散りがありません。
- 茹でるときは、タイマーを使うとおいしく作る目安になり便利です。

茹でもの調理のコツ

- 茹でるときは、沸き立っているたっぷりの湯の中に材料を入れると湯の温度が一定で青野菜は色・歯ざわりよく、麺も歯ざわりよく仕上がります。

※青菜は、少しでも短い時間で仕上げることで色や歯ざわり共に良く、また栄養も保てます。

- パスタの場合、沸とうの力が強いとパスタが良く踊り表面が傷つかずに仕上がります。
- うどん・そばの場合、沸とうの力が強い湯で茹でたあと、蒸らし茹でをすると表面がツルッとしておいしく仕上がります。（市販の麺では指定の茹で方で茹でると良く仕上がります。）
- 卵を茹でる場合は、卵の温度を室温にしてから茹でるとからが割れません。

茹でるときの塩の量

- 青野菜 ……… 湯の約 1 ～ 2%
- 卵 ……………………湯の約 1%
- パスタ …………… 湯の約 10%
- うどん･そうめんなど ……………無

スパゲティーミートソース

■材 料（2 人分）

スパゲティー…… 200g
塩…… 20g
油…… 適量

ミートソース
A. 玉葱（みじん切り）…… $^{1}/_{2}$コ
にんにく（みじん切り）…… $^{1}/_{2}$かけ
B. 合挽肉 …… 100g
赤ワイン…… カップ$^{1}/_{4}$
C. トマトピューレ …… カップ$^{1}/_{4}$
小麦粉…… 大さじ$^{1}/_{2}$
固形スープ（カップ 1 の湯で溶かす）…… 1 個
デミグラスソース…… カップ$^{1}/_{4}$
塩…… 少々
こしょう…… 少々
ナツメグ…… 少々
油…… 適量

■作りかた

1 ミートソースを作る。

1. 鍋を火力「中火」で熱して油を入れ、A を炒める。
2. フライパンを火力「中火」で熱して油を入れ、合挽肉を炒め赤ワインを加える。
3. 1 に 2 を入れ炒めながら固まらないように C を順番に加え、火力を「弱火」に落として約 20 分煮込む。
4. 塩・こしょう・ナツメグを加え味を整える。

2 スパゲティーを茹でる。

1. 火力「強火」でたっぷりの湯を沸とうさせ塩を入れ、スパゲティーを茹でる。
2. 麺が踊るように火力を調節して茹で、針ぐらいの芯が残る程度に仕上げる。
お好みで少量の油を全体にまぶす。

蒸しもののときは

IH ヒーターのコツ

- IH は沸き立ちが早いので待たずに調理できます。高火力で沸かすと蒸気が多量に出るため、中華セイロを 3 段重ねてもむらなく蒸気がゆき渡ります。そのため、1 回に 3 種類の中華蒸しメニューが作れます。
- 蒸し時間がわかっているときは、タイマーを使うと便利です。

蒸しもの調理のコツ

- 蒸す時は、たっぷりの湯を沸かしますと、蒸し器の中も高温に保たれます。
- 湯の量が減ってきたらお湯を足しますと、湯の温度が下がらず蒸気が途絶えません。
- 茶碗蒸しなどの卵料理は、すが入らないよう一度お湯が沸いたら火力を落として蒸します。

卵の蒸しケーキ

■材 料（流し缶 1 台分）

薄力粉……60g
ベーキングパウダー…… 小さじ$^{1}/_{3}$
卵…… 2 個
砂糖……50g
エバミルク…… 大さじ 1
レーズン・アンゼリカ・ドレッドチェリー…… 大さじ 2

■作りかた

1 生地を作る。

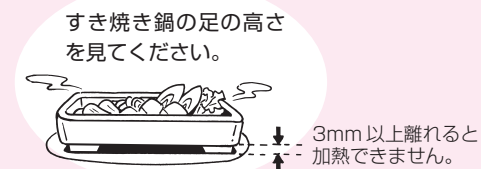
1. 薄力粉とベーキングパウダーをあわせてふるいにかける。
2. 卵白を固く泡立て、砂糖の半量を入れさらに固く泡立る。
3. 卵黄に残りの砂糖を入れて泡立て、2 に入れて混ぜる。
4. 3 に 1 を加えてさっくり混ぜ、エバミルクを加える。

2 生地を流し缶に入れて蒸す。

1. 流し缶に紙を敷き、生地を流し込み、レーズンとアンゼリカ・ドレッドチェリーを散らす。
2. 蒸し器に水を入れ、火力「強火」で沸とうさせる。沸とうしたら蒸し器の中にふきんを敷き、その上に流し缶をのせる。
3. タイマーを約 20 分にセットし、火力「強火」で蒸す。

焼きもののときは

IH ヒーターのコツ

- 底が平らでトッププレートに密着し、熱の伝わりが良く均一に温まるフライパンや鉄板で焼く。

焼きもの調理のコツ

- 肉類の周りを強火で焼いてうまみが出ないようにします。

ビーフステーキ

■材 料（2 人分）

牛肉（1 枚約 200g）…… 2 枚
塩…… 適量
こしょう…… 適量
バター…… 少々
油…… 適量

■作りかた

1 下準備をする。

1. 牛肉は筋を切り、肉たたきなどで叩いて塩・こしょうをする。

2 焼く。

1. フライパンを火力「強火」で熱し、バター・油をなじませ、1 を入れ焦げすぎないように火力を調節しながら、お好みの焼き加減に仕上げる。

炒めもののときは

IH ヒーターのコツ

●材料をかき混ぜる場合、ヒーターからフライパンや IH 用中華鍋を離さず調理します。右のようにフライパンを前後に動かしながら材料をかき混ぜると高火力でも焦げつかずに出来上がります。

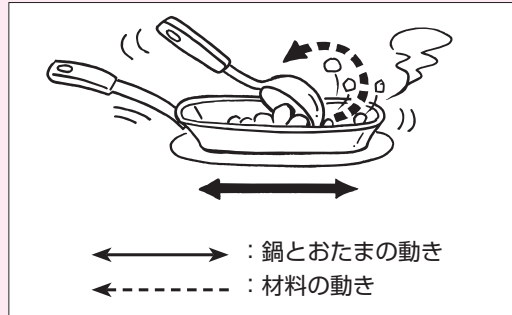
フライパンを離さずに前後に動かしながらお玉などを使って、材料を混ぜる。

←→：鍋とおたまの動き
←‐‐‐：材料の動き

お願い IH は火力が強いため、鍋の空だきを行うと温度過昇防止機能・自動停止機能が働き、鍋が冷えるまで火力が入らない場合があります。予熱は「中火」以下の設定で行ってください。炒め物は、推奨するフライパンをご使用ください。（14 ページ参照）

炒めもの調理のコツ

●高火力で炒めるときは、あらかじめ材料を下準備してから調理を始めると手際良くでき、焦がしたり、炒めすぎたりせず調理できます。

●炒める時は、フライパンや IH 用中華鍋に余裕を持たせた量で調理すると材料が良く動き、焦げつかず、調味料もまんべんなくからみます。

キャベツと豚肉の炒めもの

■材 料（2 人分）

キャベツ（3cm 角）……… 180g
豚バラ肉（固まり）………… 150g
にんにく（スライス）……… 1/2 片
豆板醤………………………… 小さじ 2
油………………………………… 適量
A. 合せ調味料
甜麺醤（テンメンジャン）……………… 大さじ 2
しょうゆ …………… 小さじ 2
砂糖 ………………… 大さじ 1
酒 …………………… 大さじ 1
うまみ調味料
ごま油………………………… 適量

■作りかた

1 下準備をする。

1. 豚バラ肉を固まりのまま、約 20 分茹でてから冷やし、薄切りにする。
2. A を混ぜ、合わせ調味料を作る。

2 炒める。

1. フライパンに油をひいて火力「強火」でにんにくと豆板醤（トウバンジャン）を炒める。
2. 豚バラ肉・キャベツを加え、「強火」で手早く炒める。
3. A の合せ調味料を加えて味をからめる。
4. 火からおろしてごま油を落とす。

揚げもののときは

IH ヒーターのコツ

●左･右ヒーターの（揚げ物キー）を使ってください。

●付属の天ぷら鍋に油を 200g 以上入れて調理してください。（18 ～ 19 ページ）

揚げもの調理のコツ

●油の温度は材料にあわせて決める。
●1 回に揚げる量は、控えめにする。（油の表面積の 1 ／ 2 程度を目安）
●出来上がりの目安は、材料が浮き上がり衣のまわりの泡が小さくなったとき。

油の飛び散りを少なくするために
材料は必ず水分をふき取ってください。

●特にしいたけやピーマンなど！
（水分が残っていると油がはねることがあります。）

いかやゆで卵などは揚げすぎないでください。

●長時間あげると破裂！
（特にけんさきいかや、するめいかなどは注意）
●鍋の中に揚げ忘れがないか、常に確認を！

衣や生地作りのご注意

●天ぷら衣は固すぎないように！
●水分の多い材料には、必ず薄力粉をうすくまぶしてから衣をつけて！
●ドーナツなどの生地には、ベーキングパウダーや砂糖を入れて！

特に下ごしらえの必要な材料

え び
尾の先を切って水分を出す

ししとう
水気をふき取り、竹串またはようじで穴をあける

い か
皮をむき水分をふき取り、切り目を入れる

天ぷら

■材 料（2 人分）

えび…………………………………4 尾
ししとう……………………………4 本
その他にんじん、れんこんなどお好みの材料
油（付属の天ぷら鍋使用）……………800g
A.
小麦粉（薄力粉）……………… カップ 1 強
冷水…………………………… カップ 3/4
卵………………………………………1 個

■作りかた

1 下準備をする。

1. えびはカラと背わたをとり、腹側に切れ目を入れる。
2. ししとうは穴をあける。
3. A をあわせて衣を作る。

2 揚げる。

1. 天ぷら鍋に油を入れ、左右どちらかの IH ヒーターにのせる。
2. （揚げ物）キーを押し、「170」度に設定して（スタート/切）キーを押し、「ピー」と鳴ったら、A の衣をつけ野菜を揚げる。
3. 次に「180」度に設定する。「ピー」と鳴ったら、A の衣をつけえびを揚げる。

お料理

故障かな？と思ったとき

	状態	原因と対処方法
電源・通電	ヒーターが入らない	○電源スイッチまたはブレーカーが「切」になっていませんか。 →電源スイッチまたはブレーカーを「入」にする。
	左・右ヒーターを使用中に鍋をトッププレートから外しておいたらブザーが鳴り、通電が停止した	○鍋をトッププレートからはずすと、約 1 分後に自動的に通電が止まります。「鍋なし自動停止機能」をご確認ください。（2 ページ） →異常ではありません。再度、通電してください。
	使用中、ブザーが鳴り、通電が停止した	○約 1 時間以上連続で通電していませんか。（グリルは約 30 分）詳しくは「切り忘れ防止自動停止機能」をご確認ください。（2 ページ） →異常ではありません。再度、通電してください。
表示・音	左・右ヒーターに鍋をのせ「スタート」を押しても火力表示ランプが点滅して、鍋が熱くならない	○使用できない鍋を使っていませんか。 ○底が球状の鍋や、底に脚がついた鍋ではありませんか。 ○鍋が加熱部の中央から、ずれていませんか。 →「使える鍋について」をご確認ください。（14 ページ）
	ブザーがピィーと 1 回鳴り、タイマー表示部に「C15」または「C25」と表示される	○内部の温度が異常に高くなっています。排気口がタオルなどでふさがれたり、目詰りしていませんか。 →ふさいでいるものを取り除き、排気カバーの目詰りを取って、本体が冷えるまでお待ちください。 ○多層鍋を使っていませんか。 →鍋の種類によっては製品内部温度が高くなります。「使える鍋について」をご確認ください。（14 ページ）
	ブザーがピーッと 1 回鳴り、タイマー表示部に「C16」または「C26」と表示される	○やかんや鍋の水がなくなって空焼きになっていませんか。 ○空だき状態が長く続くと自動停止機能が働きます。 →やかんや鍋を取り除き、電源スイッチを「切」にして、トッププレートが冷えてから、再び「入」にして表示が消えていることを確認してください。
	「揚げもの」調理時にブザーが鳴り、タイマー表示部に「C1A」「C2A」と表示される	○付属の天ぷら鍋以外の鍋を使用していませんか。 →付属の天ぷら鍋を使用してください。 ○天ぷら鍋の底が凹凸やそりが大きくなっていませんか。 →新しい天ぷら鍋をお買い求めください。（43 ページ）
	使用中火力を変えたり、鍋を動かしたとき、火力表示ランプが点滅する	○非磁性ステンレス鍋や底の直径の小さい鍋を使用中、火力を変えたり鍋が動いたとき、鍋検知が働くためです。 →異常ではありません。
	調理中、「ブーン」という音や「ジー」という音がする	○鍋の種類によっては音が発生する場合があります。 →異常ではありません。そのままご使用ください。
	左右ヒーターを同時に使用すると「キーン」という音や「ジー」という音がする	○ご使用の鍋の種類によっては、音が発生する場合があります。 →異常ではありません。そのままご使用ください。
	調理後、本体からファンの回る音がする	○本体内部の温度を下げるために冷却ファンが回っています。 →異常ではありません。冷却後自動的に止まります。

	状態	原因と対処方法
キー操作	キーを受けつけない（ヒーターが入らない）	○チャイルドロックが設定されていませんか。ロック時は、操作部にチャイルドロックの表示が点灯しています。 →チャイルドロックキーを 3 秒以上押して解除する。（10 ページ）チャイルドロック表示LEDが消灯したことを確認してください。 ○複数のヒーターを同時に使用していませんか。同時に使用したときに消費電力が下記以上になると、キー操作ができなくなります。 UHP-V31S : 5800W、UHP-M21B : 4000W →他のヒーターの火力を下げるか使用しないでください。
	左・右ヒーターの火力が自動的に下がったり、火力を上げられないことがある	○複数のヒーターを同時に使用していませんか。消費電力が下記を越えないように、左・右ヒーターの火力を自動的に調整しているためです。 UHP-V31S : 5800W、UHP-M21B : 4000W →他のヒーターの火力を下げるか使用しないでください。詳しくは「お願い」をご確認ください。（9 ページ）
グリル調理	グリルが使えない	○左・右ヒーターで同時に揚げもの調理キーを使っていませんか。 →どちらかのヒーター調理を終了してください。
	グリルタイマー表示部に「C2」または「C3」と表示されグリルが使えない	○「C3」〈グリル皿水なし検知〉 水あり調理の時にグリル受け皿に水がないと、水検知センサーが働きグリルを使用することができません。 →グリル受け皿にコップ 1.5 杯（約 300cc）の水を入れ、電源スイッチを一旦「切」にし数分後に再び「入」にして点滅が消え、使えることを確認してください。 ○「C2」〈グリル異常高温（庫内発火）〉 グリル内が異常に高温になり、発火のおそれがあるためグリルを使用することができません。 →電源スイッチを「切」にしグリル庫内が冷めてから、再び「入」にして点滅が消えていることを確認しご使用ください。
	グリル自動魚焼きで魚がうまく焼けない（生焼け、こげすぎ）	○調理終了前に取り出していませんか。 →自動魚焼き時は、調理終了時にうまく焼けるように焼き上げます。終了報知ブザーが鳴るまで取り出さないでください。 ○途中で取り消して再度自動魚焼きで焼いていませんか。 →取り消したときは、手動で焼いてください。
	グリル調理中に排気カバーから煙が多く出る	○魚の脂などが直接ヒーターの上に落ち、多量の煙が発生するためです。 ○前回の調理時の油などが付着し、煙やにおいが発生するためです。 ○グリル使用中に途中で止めたり、停電した場合は、グリル庫内の煙が扉から出る場合があります。 →異常ではありません。
	グリル扉から煙がもれる	○扉が奥まできちんと閉まっていますか。 →扉を奥まできちんと閉めてください。 ○扉パッキンが浮いていませんか。 →扉パッキン凸部を再度押し込んでください。 ○扉パッキンが古くなり柔軟性がなくなっていませんか。 →扉パッキンを交換してください。（28 ページ）
	排気カバーが汚れる	○脂分の多い魚を何回も焼くと、脂分が付着するためです。 →排気カバーを本体から外し、台所用洗剤（中性）で洗います。

こんな表示がでたとき

状　態	原　因	処置方法
タイマー表示部に「H ○○」、「H ○」と表示されている 例えば H11、H1 など	本体に異常が発生したことをセンサーが検知したものです。	電源スイッチと（電源の）ブレーカーを一度「切」（OFF）にしてから、再度「入」（ON）にしてお使いになってみてください。再度発生するようでしたら電源スイッチと（電源の）ブレーカーを「切」（OFF）にして、お買い上げの販売店または据付施工店にご連絡ください。

ご使用中に異常が生じたときは、上記をお調べください。調べていただき、なお異常がある場合は、使用を中止し、必ず電源スイッチとブレーカーを「切」にして、お買い上げの販売店または据付施工店にご連絡ください。

ブザー音の消しかたと戻しかた

■ブザー音を消す

キー操作の音だけを消すとき

1 電源スイッチの（入）を押してから、
右 IH ヒーターの火力調節の（<）を 5 回押す

2 続いて右 IH ヒーター火力調節の（>）を長押し（3 秒以上）する

全てのブザー音を消すとき

1 電源スイッチの（入）を押してから、
右 IH ヒーター火力調節の（<）を 3 回押す

2 続いて右 IH ヒーター火力調節の（>）を長押し（3 秒以上）する

■ブザー音をなるように元にもどす

1 電源スイッチの（入）を押してから、
右 IH ヒーター火力調節の（<）を 2 回押す

2 続いて右 IH ヒーター火力調節の（>）を長押し（3 秒以上）する

ご使用時のお願い

ホーロー鍋などで、空焼きや焦げ付かせなどをしないようにしてください。鍋底のホーローが溶けて焼き付き、トッププレートの損傷の原因になります。

（その他の鍋については、取扱説明書の「使える鍋について（14、15 ページ）」をお読みください。）

消耗部品・別売部品

（東芝製品取扱店でお買い求めください。）
（希望小売価格は 2011 年 1 月現在・税込み）

部品名	部品番号	希望小売価格
パッキン（消耗品）	30321064	1,050 円
グリル受け皿（消耗品）	303HH012	2,625 円
焼網（消耗品）	30321062	1,575 円
天ぷら鍋	30321065	2,100 円
トッププレート専用 クリーナーセット（スクレーパ付き）	HCC-20	2,940 円
トッププレート専用 クリーナー	HCC-2	1,470 円

仕 様

形　名		UHP-M21B	UHP-V31S
電　源		単相 200V（50-60Hz 共用）	
総消費電力		4000 W	5800 W
大きさ		幅 590 ×奥行 480 ×高さ 180（mm）	
グリル内寸		幅 288 ×奥行 354 ×高さ 120（mm）	
電源コード		2.0mm² 3 芯 キャブタイヤケーブル	3.5mm² 3 芯 キャブタイヤケーブル
電源プラグ		2 極・接地極付・250V・20A	2 極・接地極付・250V・30A
質量（重さ）		約 18.5kg	約 19kg
各ヒーター定格	左ヒーター	IH ヒーター 3000W	
	右ヒーター	IH ヒーター 3000W	
	グリル	シーズヒーター 1900W	
	触媒ヒーター	―	シーズヒーター 250W

この製品は、日本国内用に設計されているため海外では使用できません。また、アフターサービスもできません。
This product is designed for use only in Japan and cannot be used in any other country.
No servicing is available outside of Japan.

保証とアフターサービス 必ずお読みください

修理・お取り扱い・お手入れについてご不明な点は

お買い上げの販売店へご相談ください。

販売店にご相談ができない場合は、下記の窓口へ

東芝生活家電ご相談センター

フリーダイヤル **0120-1048-76**

受付時間：365日 9:00～20:00

携帯電話・PHSなど **022-774-5402（通話料：有料）**

FAX **022-224-6801（通信料：有料）**

• お客様からご提供いただいた個人情報は、修理やご相談への回答、カタログ発送などの情報提供に利用いたします。
• 利用目的の範囲内で、当該製品に関連する東芝グループ会社や協力会社に、お客様の個人情報を提供する場合があります。

保証書（別添）

●この東芝 IH クッキングヒーターには、保証書を別途添付しております。
●保証書は、必ず「お買い上げ日、販売店名」等の記入をお確かめのうえ、販売店または工事店から受け取っていただき内容をよくお読みの後、大切に保管してください。
●この東芝 IH クッキングヒーターの保証期間は、お買い上げいただいた日から 1 年です。その他、詳しくは保証書をご覧ください。

補修用性能部品の保有期間

●IH クッキングヒーターの補修用性能部品の保有期間は製造打ち切り後 6 年です。
●補修用性能部品とは、その製品の機能を維持するために必要な部品です。

部品について

●修理のため取り外した部品は、特段のお申し出がない場合は当社にて引き取らせていただきます。
●修理の際、当社の品質基準に適合した再利用部品を使用することがあります。

修理を依頼されるときは 出張修理

40 ～ 42 ページの表に従って調べていただき、なお異常があるときは、使用を中止し、電源スイッチを「切」にして据付施工店にご相談ください。

■保証期間中は

保証書の規定に従って、据付施工店が修理させていただきます。修理に際しましては、保証書をご提示ください。

■保証期間が過ぎている場合は

修理すれば使用できる場合は、ご希望により有料で修理させていただきます。

■修理料金の仕組み

修理料金は技術料・部品代・出張料などで構成されています。	
技術料	故障した商品を正常に修復するための料金です。
部品代	修理に使用した部品代金です。
出張料	商品のある場所へ技術者を派遣する料金です。

■ご連絡いただきたい内容

品名	東芝 IH クッキングヒーター
形名	UHP-M21B UHP-V31S
据付日	年 月 日
故障の状況	できるだけ具体的に
ご住所	付近の目印等も合わせてお知らせください
お名前	
電話番号	
訪問希望日	
便利メモ	据付施工店名を記入されておくと便利です。 TEL.

愛情点検

★ 長年ご使用の IH クッキングヒーターの点検を！

このような症状はありませんか？

●キーを押し、調理を開始しても調理器具が加熱されない。
●調理中、ファンの回っている音がしない。
●本体の一部に割れ、ゆるみ、がたつきがある。
●使用中に異常な音や臭いが出ることがある。
●その他の異常や故障がある。

ご使用中止

故障や事故防止のため、電源スイッチを「切」にして、必ず据付工務店に点検・修理を依頼してください。（技術のあるサービスマン以外の人は絶対に本体を分解しないでください。）

東芝ホームアプライアンス株式会社
リビング機器事業部
〒101-0021 東京都千代田区外神田2-2-15（東芝昌平坂ビル）

Z01Z970915